

一生歩ける!

カラダづくり

パーソナルトレーナー

伊藤和磨 ● 著

Itoh Kazuma



日本文芸社

24. 2. 10

に体重が増加していきます。この頃から膝の痛みを訴える人や転倒して下肢を骨折する人が増えてくるのです。米国では転倒後の怪我のケアに、毎年数十億ドルも使われています。手術やリハビリの質が現在のような前は、60歳を過ぎた人が大腿骨を骨折すると、生涯にわたって歩行に障害が残ってしまうリスクが高くなり、翌年に亡くなる人の率も高かったのです。シニアの人が転倒しやすい理由はいくつかありますが、太ももとふくらはぎの筋力低下による膝と脚関節の不安定さが大きく影響しています。

年をとってから下肢に問題を抱えた患者さんたちは「もつと早くから脚を鍛えておけばよかった」と、一様に後悔の念を口にしています。それでも75歳を過ぎてから脚を鍛えはじめた人たちは、海外旅行やスポーツなどを再開することができるようになり、「死ぬまで好きな事が続けられる気がする」と目を輝かせているのです。80代半ばでも海外旅行に行き、定期的にゴルフをやっている方々を目の当たりにして、「脚さえ健康であれば、何歳になっても本当に好きな事をやれるんだなあ」と、私自身も改めて勉強になります。

年々膨れ上がる医療費（11年現在約35兆円）を抑制するには、一人でも多くの人が予防医学の重要性を理解し、病気になるにくい身体づくりを日々実践する事が不可欠です。現在の健康保険（社会保険も）や年金制度が、いつまで維持できるか分からなくなってきた今、もはや自分の身は自分で守るしかありません。

世界屈指の長寿国家である日本。人生の楽しみを末永く享受するためにも、今のうちから脚力を養う習慣を身につけてもらいたいと強く願っています。

伊藤和磨

（パーソナルトレーナー）

（注）足と脚の違い

本書では足と脚を明確に使い分けています。「足」とは踝（くるぶし）から下の部分の意味し、「脚」は股関節からつま先までを表します。

自分のオリジナル プログラムをもとにつ

いつでも、どこでもできる「脚トレ」

いつも海外のホテルで驚かされるのは、高齢の方々がジムに一人で現れて「マイメニュー」を淡々とこなしている事です。トレニング内容やフォームを観察していると、とても慣れていて、トレーナーの私が驚くほどのバリエーションをもっているのです。彼らは人生をより充実したものにするために、体力を維持することの重要性を深く理解していて、ライフワークにトレニングを組み込んでいます。社会的に重要なポストに就いている忙しい人ほど、非常に限られた時間の中でトレニングを欠かさず行っているのです。

欧米人はよく食べ、よく飲み、よく遊びますが、そのぶん、陰ではしっかりとトレニングをしているようです（もちろん、まったく運動しない人もいますが）。

さて、オリジナルのトレニングメニューについてですが、最初から何十種目も覚える必要はありません。せいぜい、5〜7種目も実施してもらえれば十分でしょう。「え、それじゃ足りないのでは？」と、思われる方もいらっしゃるかも知れませんが、「体が資本」と言われるアスリートでも、一人でトレニングをしたり、ストレッチしたりするのを面倒くさがっているのです。一般の人であれば、なおさら面倒に感じるのも不思議ではありません。

トレニングを長続きさせる秘訣は目標とする人を見つける事。そして、一度に頑張る過ぎない事と、何か用事をしながら同時にやってしまう事です。幸いにして、下半身のトレーニングは両手が空いているので、外でやっても手を汚すことはありませんし、書類や

脚が弱いと……

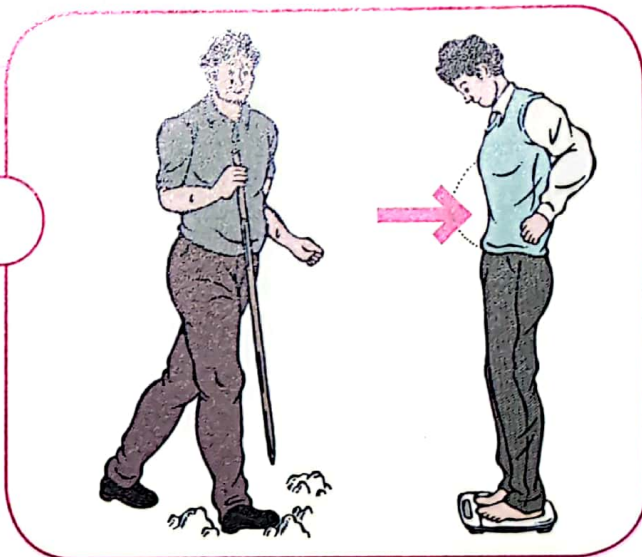


引きこもりがちになる。
旅行に行かなくなる。
スポーツができなくなる…



脚が健康であれば……

何事にも積極的になる。
太りにくい体質になる。
転倒の危険も減り
スポーツを楽しめる…



新聞を読みながらでも行える利点があります。もし飽きてしまつて続かなくなりそうになったら、椅子の背もたれにつかまつてスクワットを16回×2セットやるだけでも十分です。とにかく、何もやらないよりは一つでも続ける事が重要なのです。
さあ、生涯自分の脚で行動したいと願っている貴方、人生をさらに豊かにする「脚トレ」のはじまりです。

ゴルフもトレーニングも、 楽しくなければ 続きません。

対談 大宅映子さん × 伊藤和磨

トレーニングで 身体の変化を実感

伊藤 大宅さんがマロZZ（著者のトレーニングスタジオ）に通われるようになってから、もう9年になりましたね。

大宅 2002年からだから、そうですね。あの頃、膝だの背中だの身体のあちこちが痛くて、知人から「一度診てもらったら」と紹介してもらったんです。そうしたら、折れた



だ伊藤さんが現れた（笑）。

伊藤 まだ代官山にスタジオを開業する前でしたから（笑）。膝の軟骨が磨り減ってきたのでトレーニングで筋肉をつけ、生涯ゴルフを続けられるようにしたいとおっしゃっていましたね。

大宅 その前から自分なりのトレーニングはやっていました。年齢とともに筋肉が衰え、基礎代謝が落ちていくからとダンベルをやったり、本を読んでもよくさう

と思えることを取り入れた
り。でも、伊

藤さんにつ

いてトレーニ

ングするよう

になったら、明らかに身体が

変わってきたのね。骨盤が開き、横

に広がっていたお尻が、後ろに突き出て丸くなってきた。

伊藤 扁平なお尻は高齢者や腰痛患者に多いんです。

身体を真っ直ぐに立たせるためにも、筋肉にボリュームがあつて後方に張り出したお尻のほうが望ましいですね。

大宅 マロZZのお休みで2週間トレーニングが空いたときにマッサージへ行ったら、「最近トレーニングしてないんですか？」と聞かれて、びっくりしちゃった。お尻の筋肉は、すぐ落ちるんだってね。

伊藤 あまり使うことのない筋肉は緩んで垂れやすい



んです。とくにお尻はその傾向が強くて、意識的に使おうとしなければ脂肪が蓄積し、お尻とももの裏との境目がなくなってしまう。だけど、大宅さんのようにずっとトレーニングを続けてきた方は、仮に3ヶ月ブランクができて、すぐ元に戻ります。しばらく運動ができなくて筋肉が減ったとしても、脳が運動パターンを覚えていてから、トレーニングを全くやっていない人と違って回復するのがとても早いのです。

大宅 だから、スタジオに行けない間も自分でやればいいわけだけど…。

伊藤 僕が知っている限り、家でも真面目にトレーニングをやっているスポーツ選手はほとんどいません。

やり方は知っているけれど、横でハッパをかけてくれる人がいないと、なかなか続

かないものなんです。だから、

パーソナル・トレー

ナーをつける人が多い。プロでさえそ

うだから、一般の人

人はまずやらな

いでしよう。でも、

大宅さんは家でも

やっている。レッグマ

シーンをやり過ぎて、日

本人離れしたお尻になっ



ていたことがありましたものね（笑）。そのエネルギーはすごい。

大宅 それはもうゴルフのためです（笑）。

元気で寿命を まっとうするのが目標

伊藤 大宅さんのトレーニングの目的は健康増進というより、いかに長く現役でプレーを続けられるか、ですからね。

大宅 よく「ゴルフは身体によいですからね」と言われるけれど、それは違う。面白いからやっているのであって、身体によいのは結果としてついてくるだけなんです。まず楽しい事が一番で、トレーニングも日常生活の中に自然と取り入れて、面白がってやっています。信号待ちをしている車の中で舌を出してハッハッと呼吸したり、歯を磨

きながら踵の上げ下げをした

り…。トレーニングを続けて

いなければ、とつくにプレー

できなくなっているでしょう。

現に周りにトレーニングもスト

レッチもしないで、ゴルフができなくなったとい

う人は少なくありません。

伊藤 大宅さんは、アゴの位置からして一般の人と違う。多くの人は視線とともに頭が前方に出て、アゴが



上がった「ヘッドフォワード・ポスチャー」になっ
ているんです。「右を向いて」と言っても首が動か
ず、身体ごと回転させてしまう。70歳で、それだけ柔軟な
のはすごい事です。

大宅 お風呂の中でやっているから。

後ろのタイルの見え方で、今日は
硬いとか。

伊藤 今後ゴルフのスコアを上げ
たいという気持ちはありますか？

大宅 もちろんありますよ。でもミ

スショットしたけれど運よく石に当たっ

てナイスオンより、気持ちよいショットができて運
悪く石に当たって池に落ちちゃうほうが好きだから。

伊藤 最近、ショットの調子はいいんですか？

大宅 割といいですね。ただパットだけは水物なんで
。。

伊藤 道理で機嫌がいいはずだ（笑）。

大宅 今後の目標としては、100歳と7ヶ月で亡く
なった母が最期の日まで自分の脚で歩いていたので、
私も元気に死にたいですね。

伊藤 大宅さんのように社会的影響力のある方は、ま
だまだ引退せずに、僕らの世代へ貴重な経験や知恵を
授けていただきたい。だから、ご本人が嫌と言っても、
強制的に鍛えていただきます（笑）。

大宅 また実験台にされるわけね（笑）。



大宅映子さん

1941年、東京都生まれ。国際基督教
大学卒業後、PR会社勤務。69年、
企画会社を設立し、社長をつとめる。
現在、評論家として、国際問題、国内
政治・経済から食文化、子育てまでメ
ディアで幅広く活躍する一方、政府各
種審議会の委員を歴任し、日本の構造
改革に関わってきた。財団法人大宅社
一文庫2代目理事長。生き方、子育て
に関する著書も多数。

階段を駆け上がったときに、
思わず両手を膝の上に
ついてしまうほど
太ももが張ってしまう



思い当たる節は
ありませんか？



椅子に座るときや、
椅子から立ち上がるときに
膝が痛む



平たんな道を歩いて
いて足裏の先端が
引っかかってつまづく

階段を降りるときや
下り坂を歩くときに、
膝に痛みが走る

6



膝から下が
むくんでいて、
ふくらはぎが
痙攣しやすい

4



5

しゃがむとすぐに
太ももが張ってしまい、
バランスを保つことが
できない



2つ以上思い当たった人は要注意です

CONTENTS

脚力は人生を最後まで楽しむための必須能力……	2
自分のオリジナルプログラムをもとう……	4
対談 大宅映子さん×伊藤和磨……	6
思い当たる節はありませんか？……	10
この本の使い方……	16

PART 1

脚を知る事は 健康への第一歩

下半身と上半身の筋肉の繋がりを知る……18

全身の筋肉は繋がっている……18

脚の筋肉の役割を理解する……20

自分の軸足と利き足を知る……21

軸足と利き足が生み出す骨盤の歪み……22

歩行フォームの矯正方法……23



下肢を襲うさまざまな痛みの原因を探る……24

代表的な足・膝・股関節の疾患……24

痛みの震源地トリガーポイント……28

代表的トリガーポイントとセルフケア方法……29

日常の姿勢と基本動作を極める……34

1 座り方……34

2 立ち方……36

3 歩き方……38

PART 2

健康で丈夫な 脚をつくる エクササイズ

丈夫で機能的な脚にするための3つの準備……42

怪我の予防と関節の可動域を向上させるストレッチ……42



脊柱を安定させるニュートラルポジション……46

腰椎を安定させるブレーシング……48

脚力を活かすための体幹（腹筋&背筋）トレーニング……50

いよいよ本格的トレーニング開始

脚を強くするトレーニング……58

体力のない人でも安全にできるサポートトレーニング……58

必ず覚えたい6大「脚トレ」……60

1 膝関節の安定性を高めるレッグエクステンション……60

2 転倒防止に効果的なランジスクワット……62

応用編 中級者向けトレーニングボックスランジスクワット……64

3 身体の「サスペンション」を正しく動かすヒップヒンジ……66

応用編 ギックリ腰防止にも役立つ物のもち上げ方……68

4 引き締まったふくらはぎと丈夫な足関節をつくる階段カーフレイズ……70

5 太ももの持久力を養う四股&鉄砲ウオーキング……72

6 身体の推進力を上げるレッグカール……76

番外編 転倒を予防するトレーニング……78



PART 3

日常生活でできる 簡単エクササイズ

サイズを取り込む 84

身体を目覚めさせるウエイクアップストレッチ 86

腰を守る正しい屈み方 88

生涯役に立つ正しい歩き方 90

安全に行えるチエアトレーニング 92

短縮しやすい筋肉のストレッチ 96

脚の疲れを解消するリセットストレッチ 98

寝ながらできる「寝トレ」 100

快適な眠りに導く誘眠ストレッチ 102

効果倍増のペアストレッチ 104

これだけは絶対に覚えておきたい
最重要メニューをおさらい 110



この本の使い方

PART 1

まずは自分の身体をよく知る事から入ります。さらに脚に関するさまざまなトラブルの原因やその対処方法のほか、正しい基本動作などをレクチャーします。

- 1 正しいフォームのポイントを説明
- 2 NGフォームを分かりやすく解説
- 3 応用編や知っておきたい情報を紹介

PART 2

健康で丈夫な脚をつくるためのトレーニングメニューです。トレーニング説明はスタートからフィニッシュまでを分かりやすく写真で紹介します。

- 1 スタートからフィニッシュまでの正しいフォーム
- 2 どの部分の筋肉に効くのか、回数などのデータ
- 3 フォームなどの注意点を紹介

PART 3

起床時や会社内などシチュエーション別のおすすめのエクササイズメニューです。普段の生活でも簡単にトレーニングができる事を説明します。

- 1 トレーニングに適したシチュエーション
- 2 どの部位に効果的かを紹介
- 3 ポイント解説



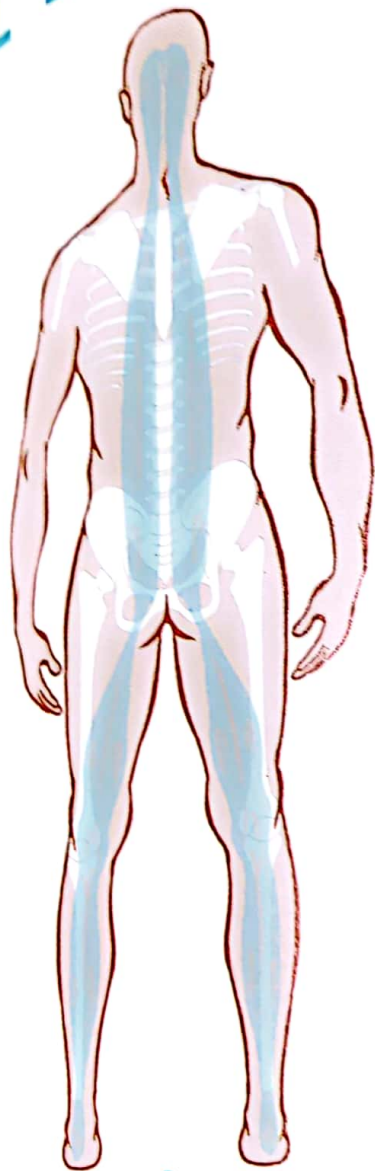
マークは、ポイントが分かりやすいように、下からのアングルで撮影

PART 1

脚を知る事は
健康への第一歩

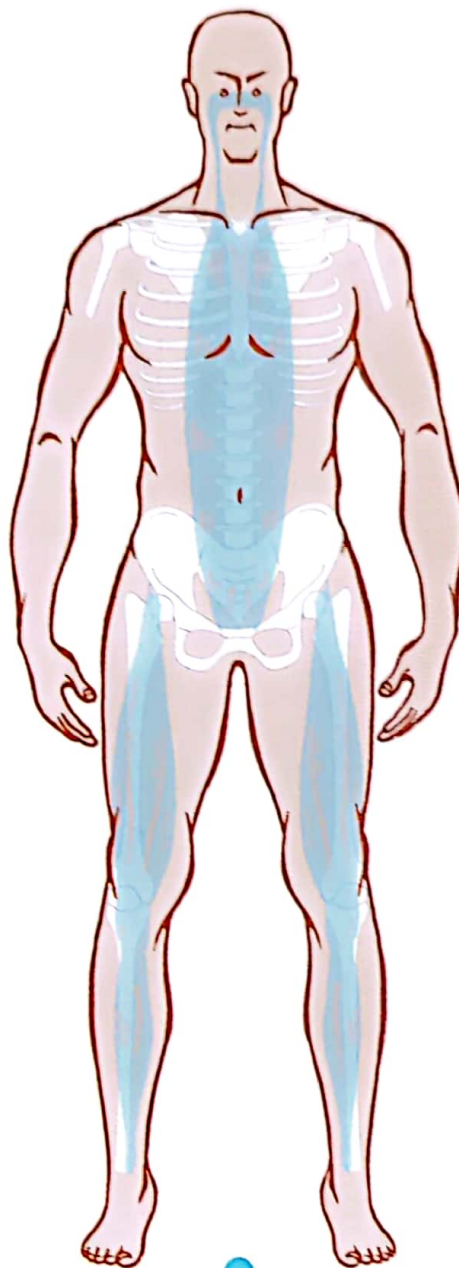


「全身の筋肉は繋がっている」



上体を起こし、推進力を生む
バックライン

バックラインはフロントラインに拮抗して、上体を起こす働きの他に、上体の屈曲にブレーキをかける役割をしている。一般的には屈んで作業する時間と機会が多いため、このラインの筋肉が疲労して痛みが生じやすい。

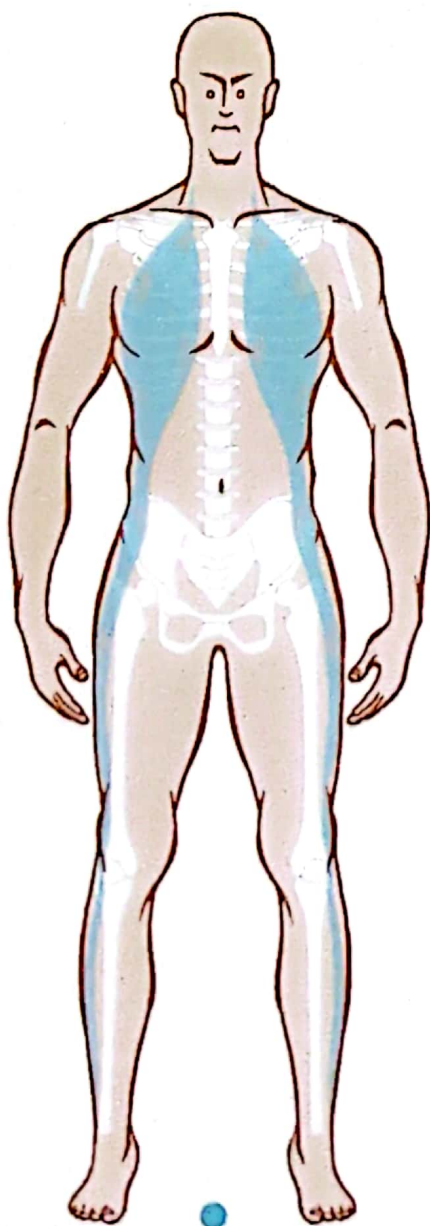


上体を屈ませ、蹴る力を生む
フロントライン

フロントラインは、主に上半身を屈曲させる。その一方で、上体を反らしたときには後ろへ倒れないように制御している。フロントラインはもっとも短縮しやすいラインであり、猫背の原因になる。

下半身と上半身の 筋肉の繋がりを知る

骨格を支えている全身の筋肉は、ウェットスーツのように足の裏から頭のとっぺんまで繋がっています。だから、一つの筋肉が短縮したり、機能低下したりすると、姿勢や動作に影響するのです。



上体の傾きをコントロールする ラテラルライン

ラテラルラインは上体の側屈とブレを抑制する。このラインは左右の長さに差が生じやすく、上半身に傾きが生じる。膝関節から股関節の間にある腸脛靭帯が硬化しやすく、股関節と膝関節のトラブルの原因にもなる。



上体の回旋をコントロールする スパイラルライン

スパイラルラインは胸郭を包み込むように走っていて、上半身の回旋（捻れ）を生じさせる。ウエストのくびれは、このラインによってつくられる。上半身が捻れている人は、片方のスパイラルラインが短縮している事が考えられる。

「脚の筋肉の役割を理解する」

前面

腸腰筋
ちようようきん

上半身と下半身を結ぶ唯一の筋肉で、歩行・走行時に活躍する。デスクワークの多い人は短縮しやすく、腰痛の原因に。

内転筋
ないてんきん

骨盤を正しい位置に保つ役割がある。普段の生活ではあまり使われないため、弱っている人が非常に多い部分。短縮すると脚の引き上げが阻害される。

腹直筋
ふくちよくきん

多くの人が憧れる6パックと言われる凹凸が表れる部分。体幹の安定性に関与していて、この筋肉が正常に働くことによって四肢を安定的に動かす事が可能になる。

大殿筋
だいでんきん

歩行や走行時に地面を蹴って進む力を生み出す。骨盤を固定して上体を垂直に保たせる重要な働きをする。

前脛骨筋
ぜんけいこつきん

膝下から足の甲の内側を繋げる筋肉。歩行や走行時の着地を支え、この筋肉が弱まると、すり足と言われる歩き方になり転倒の危険性が高まる。

背面

腰方形筋
ようほうけいしん

歩行や走行時に必要不可欠な筋肉で、歩行時にも重要な役割を果たす。この筋が弱まるとギックリ腰や腰痛の原因に。

中殿筋
ちゆうでんきん

足の外側につく筋肉で、歩行や走行時に外側に開くときや、片足で上体を支える機能を持ち、バランスのいい歩行フォームに欠かせない。

梨状筋
りじようきん

坐骨神経と平行して走る筋肉で、足を横に持ち上げる機能をもつ。この部分が固まると、坐骨神経痛や腰痛を引き起こす原因ともされている。

ハムストリングス

太ももの裏側全体を覆う筋肉で、股関節と膝関節を繋ぎ、歩行時にもっとも重要な筋肉の一つ。肉離れなどの怪我も多い場所でもある。

腓腹筋
ひふくきん

ふくらはぎをつくる筋肉。歩行・走行・ジャンプと基本動作すべてに作用する非常に重要な部位で、日常生活からスポーツまで幅広く使われる。

ヒラメ筋
ひらめきん

足首を伸ばしたりつま先立ちをするときに必要な筋肉で、前脛骨筋と同様にここが弱まると足がもつれたり、つまずいたりする原因となる。

大腿四頭筋
だいたいしとうきん

太もも前部に広がる、全身の筋肉の中でももっとも大きく強い筋肉。歩く・走るといった基本動作はもちろん、あらゆる動きで必要とされている。

〔 自分の軸足と利き足を知る 〕



軸足判別テスト2

20cmくらいの台や階段に片足ずつ載せて、上半身の傾きを比較する。軸足を台に載せると上体が大きく傾くが、利き足を台に載せても上体は傾かない。

軸足と利き足とは？

軸足は進行方向を決めて踏み込む役割を果たし、利き足は地面をかいて進む役割を果たします。お互い発達する筋肉と衰える筋肉が反対になるため、身体に歪みが生じるのです。

軸足判別テスト1

鏡の前に立ち、左右の腰骨に親指を置いて骨盤の水平性をチェックする。親指が高くなっている方が軸足。鎖骨の先端の高さもチェックする。



利き足のストレッチ (中殿筋)



外旋しやすい利き足は中殿筋が固まりやすい。仰向けに寝て膝を立てる。骨盤が回旋しないように意識しながら、利き足を内側に倒し、その上に軸足を載せてストレッチの強度をコントロールする。

軸足のストレッチ (大殿筋)



軸足側の大殿筋は疲労して固くなりやすい。軸足と利き足を90度にして、上体を軽く反らせたまま前傾する。

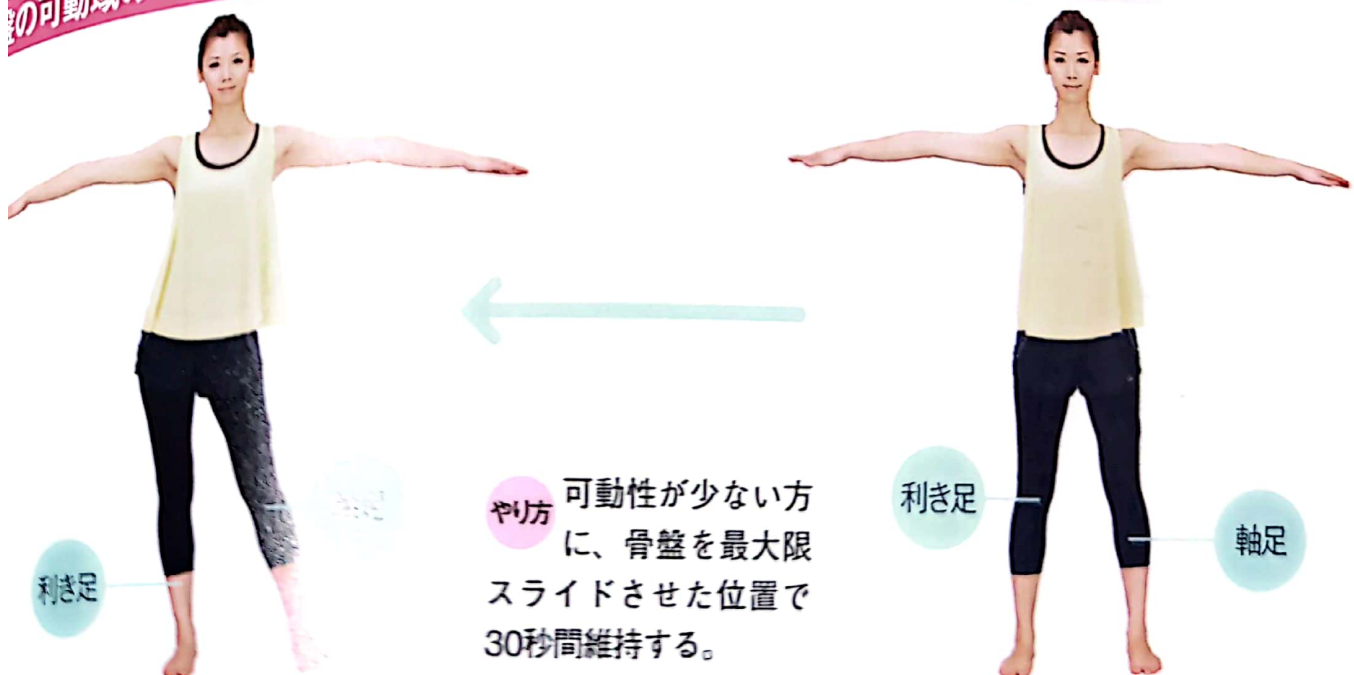
〔軸足と利き足が生みだす骨格の歪み〕

骨盤の可動域を チェックする

やり方 スタンスを腰幅にして立ち、両手を水平に広げる。腕の水平性をくずさずに骨盤をできるだけ左右にスライドさせる。骨盤のスライドの幅が大きい方が軸足。



骨盤の可動域のバランスを整える矯正方法



やり方 可動性が少ない方に、骨盤を最大限スライドさせた位置で30秒間維持する。

〔歩行フォームの矯正方法〕

骨盤の可動域に差がある人は、歩行・走行時に軸足側に骨盤がスライドする傾向があります。骨盤が過度に振れることを「ダックスウォーキング」と呼びますが、放置すると股関節の変形や腰痛症の原因にもなります。

特徴

視界の水平性を回復するために、上体に対して頭部が反対側に傾く。

特徴

骨盤が軸足側にスライドする分、上体は骨盤に対して反対側へスライドする。

特徴

軸足が地面に接地したときに、軸足側に骨盤が大きくスライドする。

軸足

軸足

利き足

利き足

矯正方法

やり方 軸足側の骨盤に片手を添えると、骨盤のブレが抑制されて楽に歩けるようになります。

下肢を襲うさまざまな痛みの原因を探る

体重の何倍もの負荷がかかる脚(足)はさまざまなトラブルに見舞われがちです。ここでは代表的な下肢の疾患と、多くの痛みの原因と言われるトリガーポイントを紹介します。

「代表的な足・膝・股関節の疾患」

親指より人差し指が長い



足

モートン足

足の人差し指が親指よりも長い人に多く見られる疾患。持続的に足裏の先端に衝撃が加わると、中指・薬指の付け根付近に炎症が起きて痛みと痺れが同時に起こる。

改善方法

横アーチの機能を復活させる

イラストに示されている足底のアーチ(筋膜と腱膜)を、青竹踏みかテニスボールを踏んで転がし、強張りをほぐすことが大事。

足反母趾

ハイヒールなど、踵が高く靴の先端が細くなっている靴を常用している人に多く見られる。親指が小指の方に曲がっている症状。進行すると整復が困難になるので、早期の治療と適切な靴にかえる事が大切。

改善方法

靴の先端が広くてヒールが低い靴を履く

症状のグレードには4段階ある。第2段階の拘縮期(関節の炎症等が起こり、靱帯などが固まって元に戻らない状態)であれば整復の可能性もある。つま先が細くなっている靴やハイヒールの常用を避ける。毎日棒やテニスボールなどを足裏で転がし、土踏まずのアーチをほぐす事が大切。



膝～足

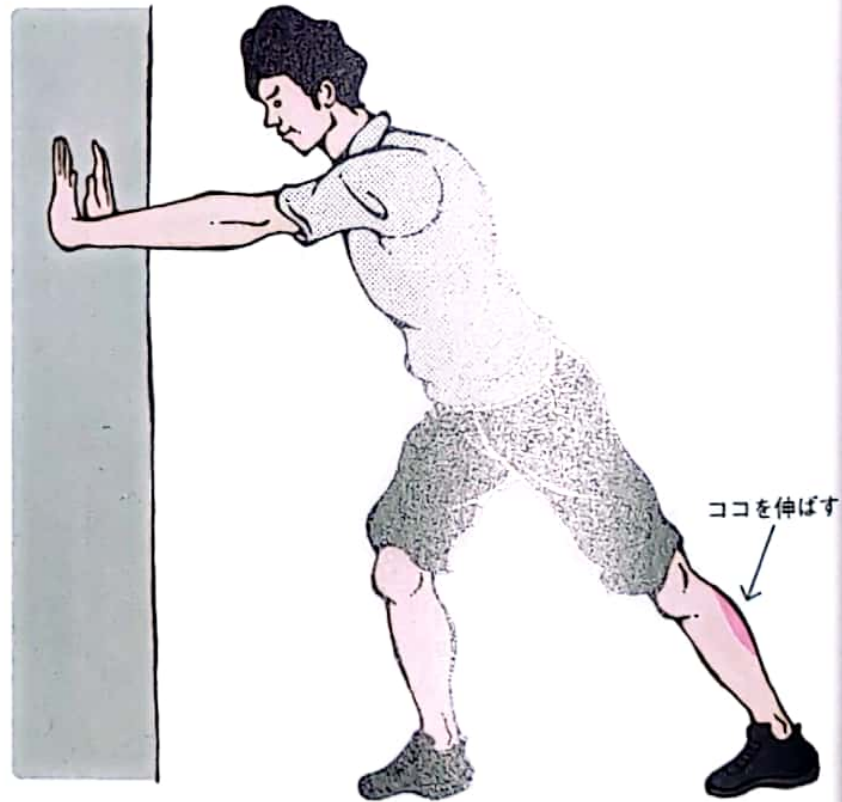
アキレス腱炎

ふくらはぎのストレッチが不足して、筋肉が硬化した事によって生じる場合が多い。地面を強く蹴ったときや、深くしゃがんだときにアキレス腱に痛みを感じる。

改善方法

ふくらはぎの筋肉を緩める

基本的にはふくらはぎのストレッチを頻繁に行い、アキレス腱にかかる張力を軽減させる事が大切。炎症が収まるまでは、急なダッシュやジャンプを控える。踵が擦り減った靴を履き続ける事も症状を悪化させる原因となる。まめにふくらはぎをマッサージする。



膝

鷲足炎

膝の屈伸運動の際に、膝の内側の部分に強い痛み（腫れる場合もある）が生じる疾患。反復される膝関節の屈伸・回旋運動が原因だと言われている。また、足関節が内側に傾いている人が多い。症状が悪化すると、歩行や階段の上り下りでも辛くなる。

改善方法

内転筋群のケアを入念に行う

イラストに示す部分を手のひらでほぐした後に、太ももの裏側と内側を入念にストレッチする。



膝～足

シンスプリント

ランナーが患いやすい疾患で、脛骨の下方1/3に痛みが発生する。脛の筋肉（前脛骨筋）が脛骨に付着する部分（縦に広がる）に強い痛みがでる。

改善方法

足のアーチを復活させ、ふくらはぎの筋力UP

足底の強張りをほぐしてアーチを回復させ、地面からの突き上げを吸収できるようにする。つま先立ちなどのふくらはぎの筋力強化と前脛のストレッチも必須。



膝

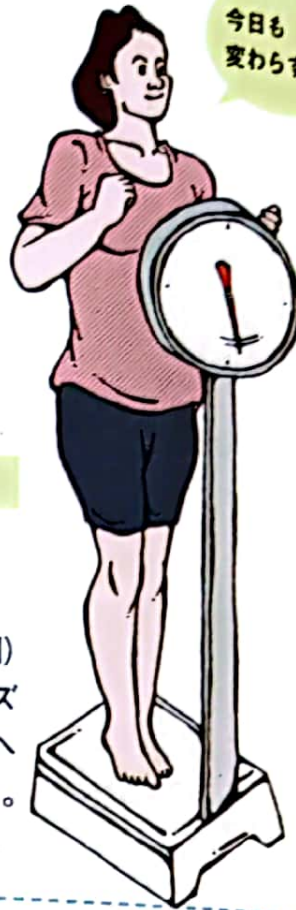
変形性膝関節症

加齢と共に大腿部の筋力が低下し、膝への負担が増大する。膝の軟骨や半月板に変性・変形が生じ、膝全体に痛みがでるようになる。発症率は男性に比べて女性の方が1.5~2倍も高い。

改善方法

大腿四頭筋の強化と体重のコントロールが決めて

膝関節のトラブル改善には大腿四頭筋(特に内側)の強化が必須。ハイヒールや固い靴底のシューズを履く時間を減らす事が大切で、減量も半月板への負担を減らす意味では効果的と言われている。正座は半月板へのストレスが大きいので避ける。



膝

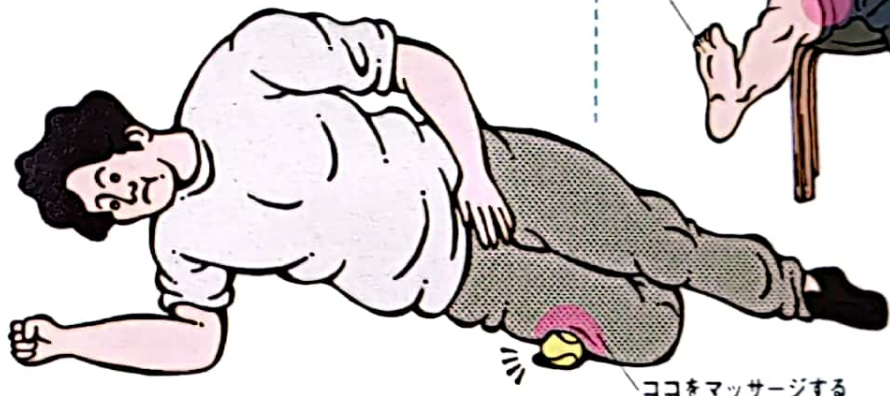
腸脛靭帯炎

固い地面や斜面をランニングする習慣がある人に起こりやすい。膝を屈伸すると膝の外側に痛みが生じるのが特徴。太ももの外側の筋肉と一緒に硬化するため、太ももの外側に鈍痛が生じる。利き足側の腸脛靭帯が硬化する傾向がある。

改善方法

硬くなった太ももの外側をほぐす

炎症が収まるまではランニングを控える事と、運動後のアイシングが大切。また、ランニングを継続する場合は、踵が擦り減った靴を履くのを避け、傾斜がない道を走るようにする。床にテニスボールを置き、患部を圧迫するようにボールに横向きで載るのも効果的である。



膝

膝関節十字靭帯損傷

ラグビーやサッカーでタックルを受けたときに、損傷しやすいのが十字靭帯である。歩行中に突然膝が折れてしまうのが十字靭帯断裂の特徴。膝の靭帯が断裂してしまうと、太ももの筋力をつけるだけではカバーできない場合もある。

改善方法

太ももの内側の筋肉を強化しよう

膝の内側にある内側広筋を強化することが、変形性膝関節症の改善と靭帯を断裂してしまった人にとって重要である。





股

股関節滑液包炎

過激な運動や圧迫により、関節を保護する滑液包に摩擦が加わると、滑液包に炎症が生じる。その結果、水が滞留して滑液包水腫となる。放置すると滑液包が肥大して痛みが生じる。

改善方法

炎症が収まるまで強度の高い運動は抑える

炎症が収まるまでは、股関節に強いストレスをかける運動は避ける。帰宅したら氷でアイシングする習慣をつける。リハビリとしてプールなどで水中歩行や軽い股関節の運動をするのもよい。

股

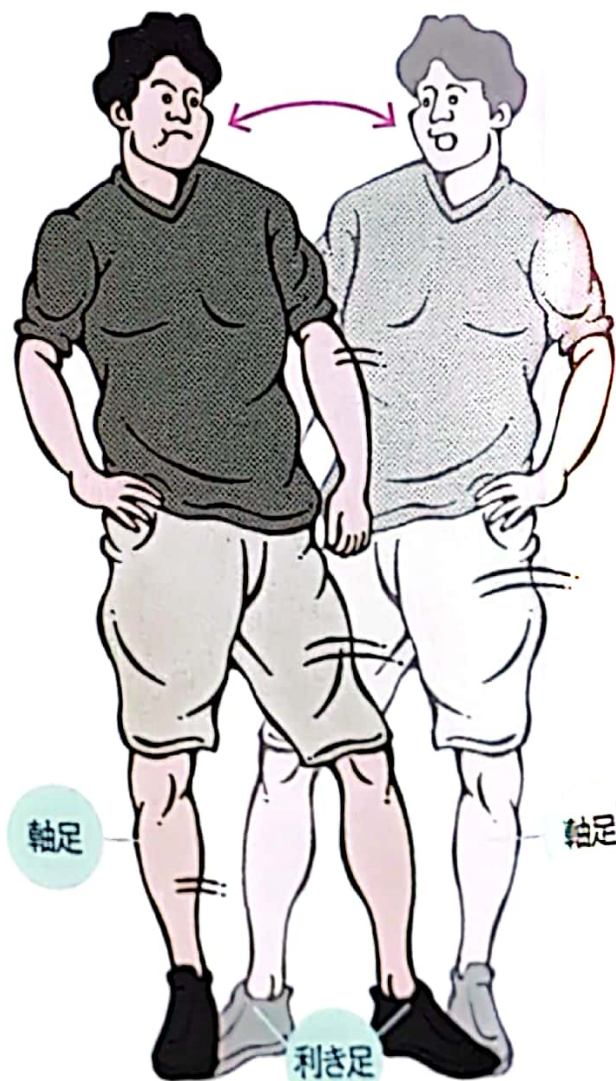
変形性股関節症

股関節の形状に先天的な問題がある場合と、加齢や太り過ぎ、スポーツで過度なストレスが頻繁に加わった場合など、後天的な要因で発症するケースがある。また、片方だけの脚に荷重して立つ癖がある人は、荷重脚側の股関節に問題が起こりやすい。

改善方法

軸足を入れ替える

床に置いたボールに載って、股関節周辺の筋肉をほぐした後に、入念にストレッチすること。立っているときに軸足を入れ替えるように意識すれば、症状の悪化を遅延させる事に繋がる。



〔 痛みの震源地トリガーポイント 〕

85%の痛みの原因

骨

格筋の痛みや痺れは、筋膜（筋肉を包む膜）に発生したトリガーポイントが原因となっているケースが多いと言えます。トリガーポイントは鈍痛や痺れを生じさせるだけでなく、筋力と柔軟性の低下を招き、筋肉を短縮・硬化させます。短縮した筋肉が骨を引っ張るので関節へのストレスが増大して、関節の構造と機能に問題が及ぶケースも多々あるのです。

なぜトリガーポイントができるのか？

不

良姿勢や同じ動作の繰り返しによって、一部の筋肉に偏ったストレスがかかり、やがて筋膜が変性します。この状態が改善されないと、小梅の種ほどのしこり（トリガーポイント）が生成されるのです。

どんな種類があるのか？

ト

リガーポイントが存在する場所に限定的に痛みが生じる「局在痛」と、離れた部位に痛みがでる「関連痛」の2パターンがあります。

● 活性トリガーポイント

何もしなくても痛みがある「自発痛」

を起こします。活性トリガーポイントは、活火山に例えられます。

● 潜在性トリガーポイント

通常は自覚症状がないが、動かしただり負荷をかけたりすると痛みが生じます。中年になると身体が固くなるのは、潜在性トリガーポイントが増えるからだと言われているのです。潜在性トリガーポイントは、休火山に例えられます。

● セントラルトリガーポイント

最初にできたトリガーポイントは、関連痛を離れた部位に生じさせます。セントラルトリガーポイントを処置しなければ、いつになっても根本的な解決にはならないのです。

● サテライトトリガーポイント

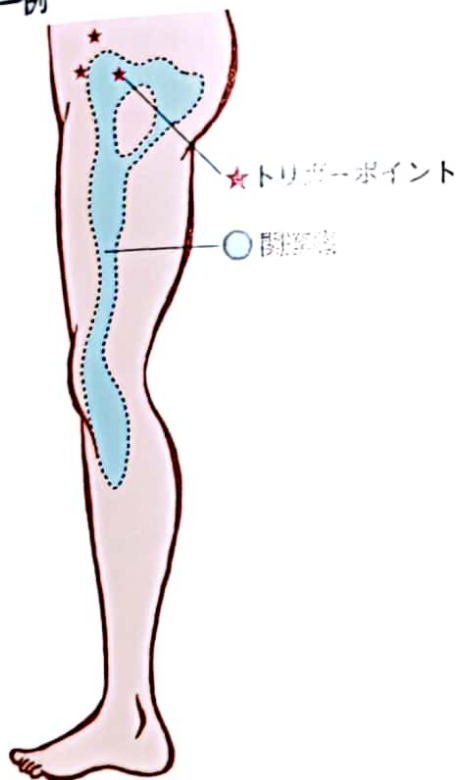
セントラルトリガーポイントから派生した関連痛エリアに、新たに生成されたトリガーポイントをサテライトトリガーポイントと呼びます。サテライトトリガーポイントを治療しても、セントラルトリガーポイントはなくなりません。

トリガーポイントのセルフケア方法

ト

リガーポイントの関連痛マップを見ながら、責任トリガーポイント（痛みの震源地）を探します。「痛気持ち良い」場所が分かったら、その部位を30〜1分間圧迫した後、目的の筋肉を20秒間ストレッチします。

関連痛の一例

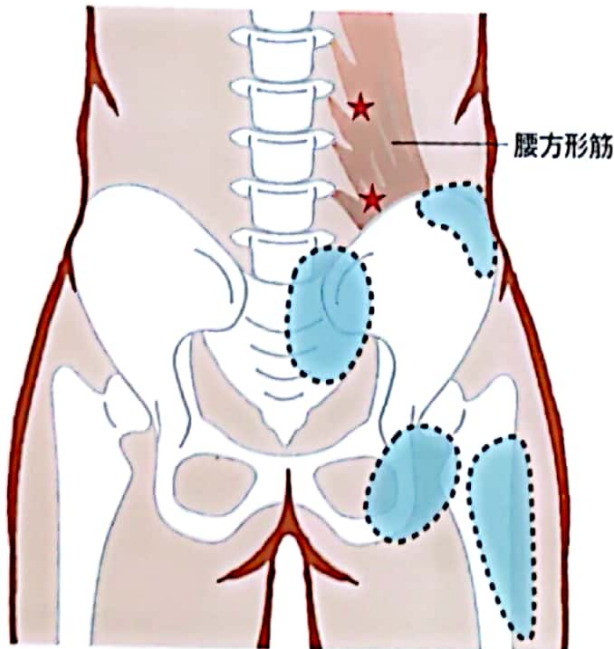


股関節の上部にできたトリガーポイントが、股関節周辺と大腿部の外側に関連痛を出している。このトリガーポイントの関連痛エリアは、第2〜3腰椎の椎間板ヘルニアによる痛みのエリアと重なるため、椎間板ヘルニアと誤診されるケースが多い。

〔 代表的トリガーポイントと そのセルフケア方法 〕

※ここで紹介するトリガーポイントは代表的なものです。

★トリガーポイント ○関連痛



1 ようほうけいぎん 腰方形筋の トリガーポイント

腰方形筋はトリガーポイントが多発しやすい筋肉で、軸足側に生成されやすい。また、脚を怪我して足を引きずって歩くようになると、怪我をした側の腰方形筋にトリガーポイントが生成される。ここに生成されたトリガーポイントは仙骨と股関節に痛みを生じさせる。放置しておくとギックリ腰の発症原因にもなる。

セルフケア方法

やり方 ボールを床に置いて、関連痛エリアマップを参照しながら、責任トリガーポイントを探索する。普段の痛みを再現できたらその部位を30秒～1分間圧迫し、その後、目的の筋肉を20秒間ストレッチする。

ココを
伸ばす

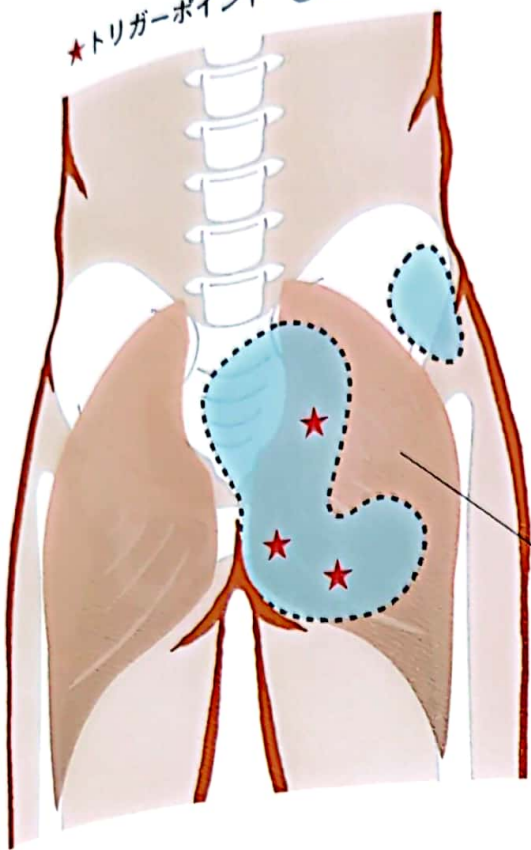


接地面から見ると…



仰向けになり痛みの部分をテニスボールで圧迫する。

★トリガーポイント ○関連痛



大殿筋

2

だいでんきん

大殿筋のトリガーポイント

大殿筋は主に骨盤を固定し、上半身が前に傾くのを抑制する事ができる重要な筋肉。大殿筋にできたトリガーポイントは、仙腸関節^{せんちやうかんせつ}に沿った痛みを生じさせる。また、坐骨近辺にできたトリガーポイントは、座っているときの坐骨周辺の痛みの原因になる。

セルフケア方法

椅子か床にボールを置いて、関連痛エリアマップを参照しながら責任トリガーポイントを探索する。普段の痛みを再現できたらその部位を30秒～1分間圧迫し、その後、目的の筋肉を20秒間ストレッチする。

接地面から見ると…

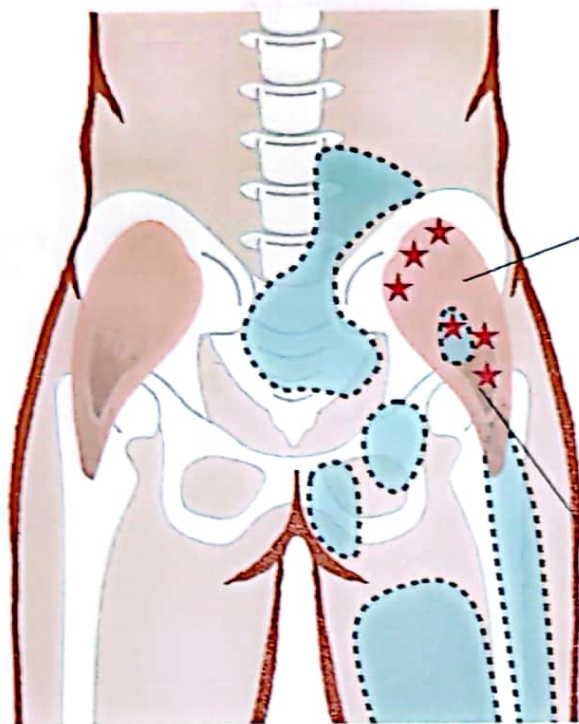
Check!



ココを伸ばす

椅子に座るか仰向けになり、痛みの部分をテニスボールで圧迫する。

★トリガーポイント ○関連痛



中殿筋

小殿筋

3

中殿筋と小殿筋のトリガーポイント

中殿筋と小殿筋は歩行時や階段の上り下りに骨盤を安定させる働きをします。この筋肉にできたトリガーポイントは、股関節周辺から太ももの外側、膝の外側に掛けて関連痛を生じさせる。関連痛のエリアが坐骨神経痛のエリアと重なるため、しばしば坐骨神経痛と誤診される。

セルフケア方法

ココを伸ばす

やり方 床にボールを置いて横向きに寝る。関連痛エリアマップを参照しながら、責任トリガーポイントをボールで探索する。普段の痛みを再現できたら、その部位を30秒～1分間圧迫し、その後、目的の筋肉を20秒間ストレッチする。

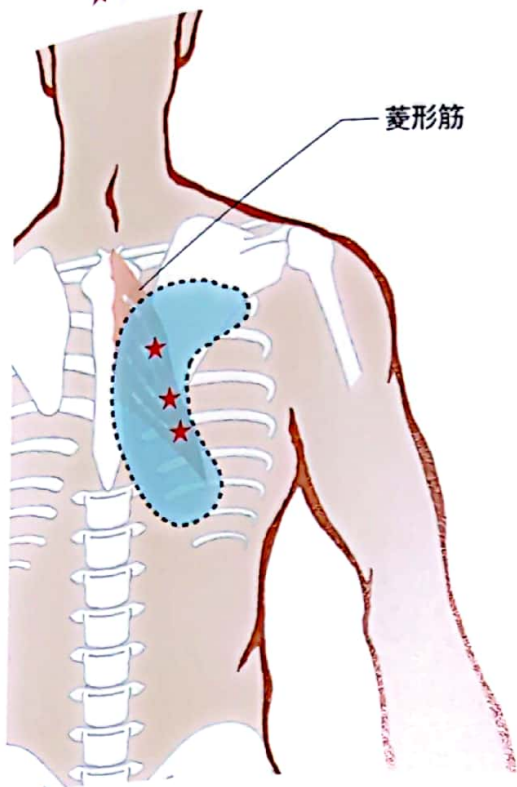


接地面から見ると一



横向きに寝て、痛みの部分をテニスボールで圧迫する。

★トリガーポイント ○関連痛



4 りょうけい きん 菱形筋の トリガーポイント

菱形筋は両側の肩甲骨を脊柱へと引き寄せ、胸を張らせる筋肉。この筋肉が機能低下すると猫背になり、脚への負担も増大する。ここのトリガーポイントは、だいしやうきん大胸筋が短縮することによって生成される。肩甲骨の内縁に沿って縦方向に広がり、頭痛の原因となる場合もある。

セルフケア方法

ココを伸ばす



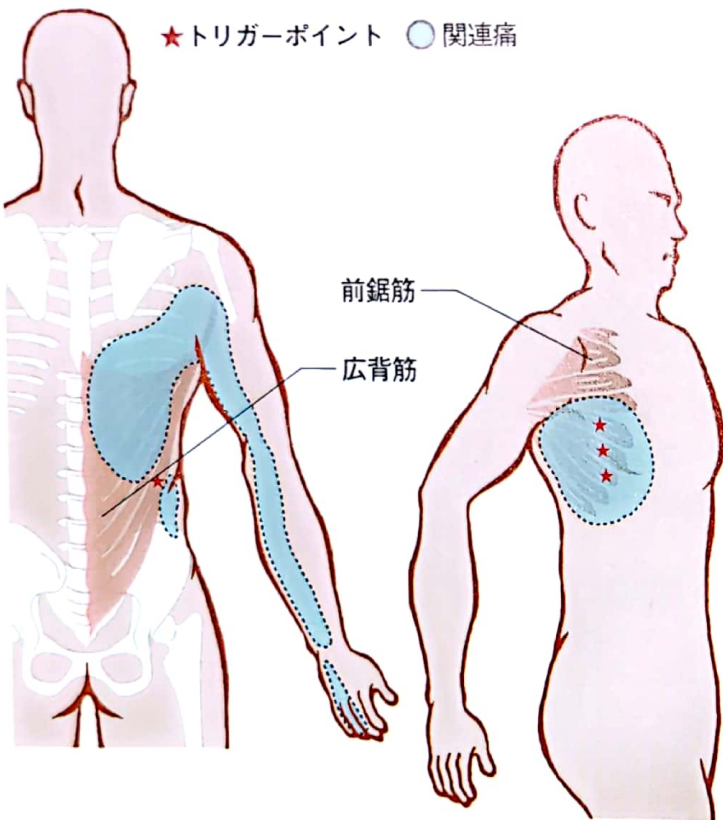
接地面から見ると…

Check!



仰向けになり肩甲骨の内側にテニスボールが当たるようにする。痛みの部分を圧迫する。

床にボールを置いて、肩甲骨の内側にボールが当たるように調整する。普段の痛みを再現できたら、その部位を30秒～1分間圧迫し、その後、目的の筋肉を20秒間ストレッチする。



5

広背筋と前鋸筋のトリガーポイント

広背筋は腕を後ろに伸ばしたり、下に下ろすときに働く筋肉。上体の伸展を補助するので、機能低下すると猫背になり、脚への負担も増大する。これらのトリガーポイントは、肩の後ろと脇の下、肩から指先にかけて鈍痛を生じさせる。また、トリガーポイントが活性化すると首に痛みが生じ、腕が真上に上がらなくなる。

セルフケア方法

やり方 床にボールを置いて、関連痛マップを参照して責任トリガーポイントにボールが当たるように調整する。普段の痛みを再現できたらその部位を30秒～1分間圧迫し、その後、目的の筋肉を20秒間ストレッチする。

ココを伸ばす

ココを伸ばす

Check! 接地面から見ると…



横向きに寝て、痛みの部分を探してテニスボールで圧迫する。

日常の姿勢と基本動作を極める

座る・立つ・歩くという、人間が生活していく上で欠かせない3つの動作。日常生活で正しい姿勢を意識する事は、脚のトラブルへの予防策となるのです。

1 座り方

人は1日の約半分の時間を座って過ごすと言われています。椅子に座る姿勢が、立つ姿勢と歩行姿勢を決定づけます。正しい座り方をマスターすれば運動のパフォーマンスが向上し、腰痛症や肩こり・頭痛を予防・改善することができます。



Point!

足を40度以上開脚して座る。両手をももの上に置く事で上体が前に倒れるのを防げる。



「正しい座り方①」

常に座面の奥に尻を押し込み、背もたれから背中を離さない事を意識する。脚を開脚して座ることも忘れずに。

Point!

骨盤を前傾させて、尻を座面と背もたれの角に押し込むように座る。

NG

内股で座る

内股になって座ると骨盤が後傾して猫背になる。膝の内側の靭帯を伸ばしてしまう。



NG

椅子に浅く座る

背中だけが背もたれに触れる座り方。背中を支点として尻を前方に押し出す力が働く。



知って得する
ワンポイント

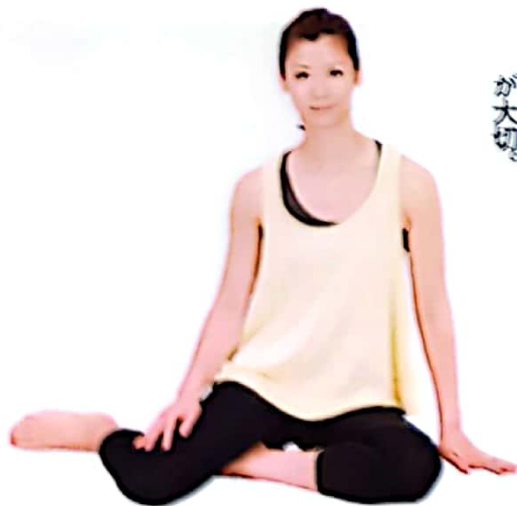
足

台を設置する事で膝の位置が上がり、上体が自然に背もたれに密着しやすくなる。猫背を防ぐのにも有効なツール。

知って得する
ワンポイント

床

に胡座をかくて座る時は、必ず坐骨の下に丸めたクッションを敷く。これにより骨盤が前傾して、理想的な姿勢を維持しやすくなる。床で直に胡座をかくのは椎間板に大きなストレスが加わるので厳禁。



横座りは腰痛の原因になる。ときどき意識的に反対側にくずすことが大切。

横に脚を組む

NG



顔を前に出す
座面に浅く腰掛け、背中を丸めて座る。

NG

2 立ち方

多くの人は立っているときに、つま先荷重で前傾姿勢になっています。この姿勢は足の指の変形を招くだけでなく、膝痛や腰痛症の原因にもなります。鏡や壁の角を使って姿勢をチェックしましょう。

「正しい立ち方」

壁の角に踵をつけて立ちます。踵—仙骨—背中—後頭部の4点が壁について、腰と壁の間に手のひら一つがギリギリ入るのが理想的な姿勢です。

Point!

●の4点が一直線上に並んでいる状態が理想的な姿勢。



NG

スウェイバック

上半身よりも骨盤が前にスライドし、骨盤が後ろに傾いている。椅子に浅く座っている人に多く見られる不良姿勢。



NG

反り腰

つま先荷重で骨盤が過度に前傾している。ハイヒールを常用する人や腹部に皮下脂肪が多くついている人に多く見られる不良姿勢。



知って得するワンポイント

つ ま先を外側に向けると、骨盤が後傾して腰椎の反りが減少します。スウェイバックやフラットバック（腰椎のクッション能力が失われ骨盤全体が直立に近い形）の人は、「がに股」の人が多いと言えます。これらの不良姿勢に当てはまる人は、つま先を少し内側に向けて立つように心掛けましょう。



知って得するワンポイント

つ ま先を内側に向けると、骨盤が前傾して腰椎の前カーブが増強されます。反り腰の人はつま先が内側に向いている人が多いと言えます。反り腰の人やハイヒールを常用する人は、つま先を少し外側に向けて立つように心掛けましょう。



知って得するワンポイント

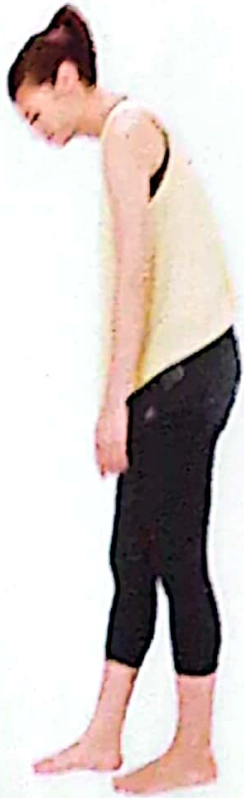
頭 部と骨盤の傾斜は連動しています。アゴを引くと骨盤が前傾し、アゴが上がると骨盤が後傾するのです。普段からアゴを軽く引いておけば、理想的な姿勢を維持する事ができます。



NG

頭を垂らす

肩下を見て頭を垂らしながら歩く。これでは歩幅が小さくなり、歩速も上がらないので、歩幅を広げて歩きましょう。



Point!

足を引いて遠くの対象物に視線を固定する。



Point!

胸を張って左右の腕をしっかりと振る。

Point!

踵から接地すれば、自然に上体が起きる。

3

歩き方

うつむきながらトボトボと歩いて
いる人を多く見かけます。歩行フ
ォームの良し悪しは視線で決まる
ため、遠くの対象物を見つめて歩
くように心がけます。

「正しい歩き方」

頭がへその下からついているイメージで、
下腰の動きから腕を振りだして歩きま
す。踵から地面に接地するように、膝か
ら足を振り出すようにしましょう。アゴ
を引いて歩けば、腰が入って推進力も増
します。手をしっかりと振って歩くと、
骨盤の回転が抑制されて腰痛予防にもな
ります。



NG
真下を見る

真下を見ながら背中を丸めて階段を昇る。これでは膝と太ももにかかる負担が大きい。



Point!

下目使いで階段を見る。決して頭を下に垂らさない事。

「正しい階段の昇り方」
下目使いで階段を見ながら、上体を垂直に保って尻を締めるようにして階段を昇ります。つま先を開き気味にすると、尻に力が入りやすくなり、尻の力を使って階段を昇れるようになります。

Point!

尻の谷間を寄せるようにして昇る。

知って得する
ワンポイント

膝

の負担を減らすために、階段の昇降時にはステップに対してつま先を斜めに向けて昇降するようにしましょう。つま先が正面を向いていると、膝にかかる負担が増します。

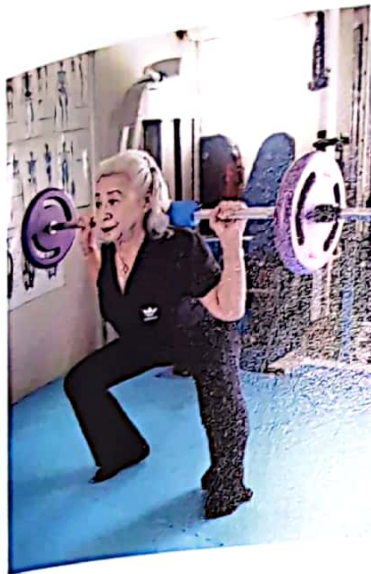
Point!

やや開き気味にして昇れば、尻を締めやすくなる。



トレーニングを続ける人の体験談

- Q** トレーニングを開始した頃と比べて、変わった事がありますか？
A 胸が厚くなった事と、体力の衰えを余り感じないでいられる事です。
- Q** 体型維持のために普段から気をつけている事がありますか？
A 暴飲暴食をしない事と歩く事です。現実にはなかなかできていないですけど(笑)。
- Q** 肢を格好よく着るために大事な事を教えてください。
A 自分の身体の欠点をよく知る事が一番ですね。
- Q** 重松さんのライフスタイルに憧れる男性は非常に多いと思いますが、彼らにメッセージをお願いします
A 悔いのない人生を送るために、誰にも負けない強みとやりたい事を見極め、その目標に向かって全力を尽くす!!



井手桜子さん
 (74歳)
 ハンディ・フードプロセッサーのバーミックスをはじめとした輸入品や、オリジナルのキッチンウェアなどを販売する株式会社チェリーテラスの代表。

- Q** ハードスケジュールをこなすエネルギー源はどこにあるのでしょうか？
A よく食事を楽しみ、よく睡眠をしっかりとっているのと、トレーニングを続けることがきっかけです。

1



重松 理さん
 (62歳)
 株式会社ユナイテッドアローズ代表。日本を代表するセレクトショップの代表として多忙な日々を送る。5年程前から体力と健康増進のためトレーニングをはじめた。



- Q** 今後の目標を教えてください。
A 死ぬまで体力を落とさず健康的に人生を楽しみたいです。

- Q** トレーニングを週1回欠かさず続けている理由は何ですか？
A 運動音痴の私は、体を動かす楽しみを理解していませんでした。しかし今は、残り時間を何とか元気に過ごしたい。QOLの維持は本当に大切だと感じるようになったので。

- Q** 最初は治療がメインだったそうですが、トレーニングとミックスするようになって変わったことはありますか？
A 自分でも歳を重ねているわりに、体力がついたように思います。

- Q** 今後の目標は何でしょうか？
A プライベートも仕事も常に目標をもって残りの時間を大切に生きています。

- Q** 井手さんのように元気に生きたいと思っている女性たちにメッセージをお願いします。
A いつも目標をもっている事が大切に思えます。そのためには心身の健康が必要。心身に栄養と刺激を与えたいですね。

PART 2

健康で丈夫な脚を
つくるエクササイズ



マスターしたい3つのポイント

怪我予防として必要なストレッチ

正しいフォームのつくり方

脚のために必要な体幹トレーニング

加齢と共に短縮・萎縮していく筋肉と腱を伸ばす

怪我の予防と関節の 可動域を向上させる ストレッチ

加齢と共に全身の細胞は萎縮していくのですが、なかでも筋・筋膜、腱(筋肉と骨を結合させているスジ)は、他の組織と比べて短縮(萎縮)・硬化しやすい組織と言えます。

若い人であっても、習慣的に同じ姿勢でいたり、同じ動作を繰り返していたりすると、一部の筋肉が短縮して固くなってしまいます。例えば、デスクワーカーは膝を曲げるハムストリングスや腸腰筋(膝を胸に引き寄せる筋肉)、腹直筋や大胸筋などが短縮する傾向にあります。短縮した筋肉は、付着している骨を強力に引っ張るため、関節が正常な位置から逸脱してしまい、本来であれば接触しない関節同士がこすれて消耗が激しくなります。また、筋肉が疲労して硬化・短縮すると血管と神経を締めつけるので、血流が低下して発痛物質と老廃物などが貯留します。その結果、炎症が起きて鈍痛や痺れが生じるようになるのです。

一般的にストレッチは単なる「準備運動」と「整理体操」だと思われがちですが、本来ストレッチは筋肉の長さを正常に戻して関節の機能を維持・回復させられる「療法」でもあるのです。私はストレッチは処方するものだと思っています。

丈夫で機能的な 脚にするための3つの準備

脚のトレーニングは正しい姿勢で正しく筋肉を使わなければ効果が得られないばかりか、怪我の恐れも増大します。①怪我予防として必要なストレッチ、②正しいフォームのつくり方、③脚のために必要な体幹トレーニングの3点をマスターしましょう。

ストレッチの効能

- 1 筋肉と結合組織（腱・靱帯）の柔軟性の回復
- 2 筋肉の緊張緩和
- 3 血流改善
- 4 神経機能の向上
- 5 筋萎縮の抑制
- 6 精神のリラックス効果

ストレッチの注意点

- 1 ストレッチ中は息を止めずに、細く長く吐き続ける
- 2 ストレッチする方向に視線を固定する
- 3 痛みを感じるところまで伸ばさない
- 4 1回20秒以上かけて伸ばす
- 5 同じ部位のストレッチを最低2セットは行う

ヒラメ筋

アキレス腱炎と
むくみ・冷え性に効く

椅子や壁を押す力を利用して、踵が床から離れないように意識しながら、膝を曲げた状態でストレッチする。



5分で行う トレーニング前のストレッチ

腓腹筋

アキレス腱炎と膝痛、痙攣
むくみ・冷え性に効く

椅子や壁を押す力を利用して、踵が床から離れないように意識しながら、膝を完全に伸ばした状態でストレッチする。



start
スタート

腸腰筋

腰痛に効く

片手を台に置いてバランスをとり、伸ばしたい方の脚を最大限後ろに引く。尻に力を入れたまま骨盤を前方にスライドさせる。上体は垂直に維持する。



大腿四頭筋

膝の痛みにも効く

台に手を置いてバランスをとり、反対の手で足をもって踵を尻に近づける。床に対して太ももを後方に伸展させるとよく伸びる。



(P45上段より)

内転筋群

脚の振り上げを改善する

両足のつま先を最大限外側に開き、両手を膝の内側に置いて押し広げる。腰を少し反らせておくのがコツ。



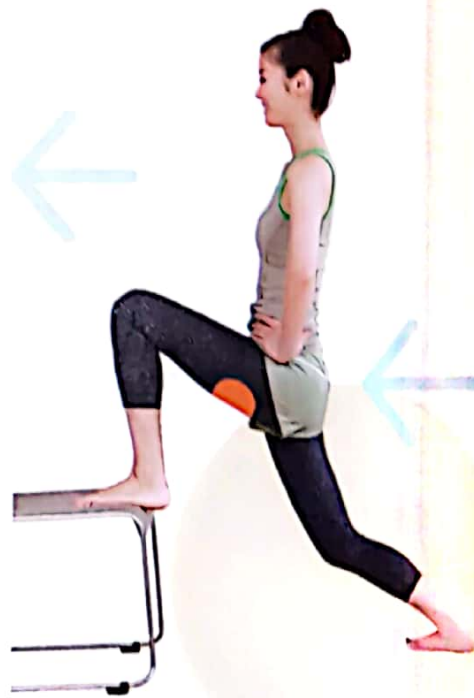
ハムストリングス

膝関節の背面付近・膝の痛みと腰痛に効く

台に載せた脚の膝を伸ばして、最大限につま先を返す。少し腰を反らせて上体を前傾させる。



(P44下段へ)



ハムストリングス

大腿背面の中心・坐骨神経痛と腰痛に効く

台に載せた脚の膝を少し曲げて、最大限につま先を返す。少し腰を反らせて上体を前傾させる。

ハムストリングス

坐骨付近の痛みと腰痛に効く

台に載せた脚は膝を深く曲げ、軸足は膝を深く曲げて沈み込む。少し腰を反らせて上体を前傾させるとよく伸びる。

finish

フィニッシュ



だいたい きん まく ちよう きん

大腿筋膜張筋と中殿筋

大腿部の外側の痺れに効く

ストレッチする側の脚を一步引いて、前脚よりもずっと内側に置く。写真のように上体を側屈させる。

大殿筋

股関節の機能向上と腰痛に効く

ストレッチする側の脚を上組む。片手で脛を上方にもち上げながら、反対の前腕で膝の内側を下方に押し下げる。



正しいフォームの作り方①

〔 脊柱を安定させる ニュートラルポジション 〕

ニュートラルポジションとは、脊柱が構造と機能の両面でもっとも安定するポジションのことを言います。ニュートラルポジションのときは体幹の筋肉と、脊柱へのストレスが最小になります。また、下半身と上半身の力の伝達効率が著しく向上するため、最小の労力で最大の力を発揮することが可能になります。どんなときも脊柱をニュートラルポジションにリセットする意識が大切です。

手を使って

10回×2セット

1

片手を腰に、
一方の手は
下腹部に当てる。

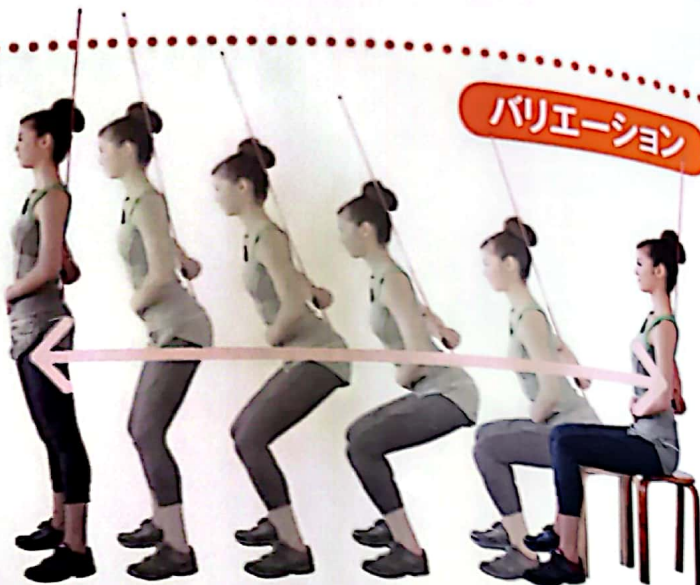


棒を使って

10回×2セット

- 1 1mくらいの棒を背骨にあてがう。
- 2 仙骨—背中—後頭部の3点が離れないように注意しながら立ち上がる。
- 3 立ち上がる瞬間は息を吐き、鼻で息を吸ってから椅子に座る。

バリエーション



3

立ち上がる瞬間は
息を吐き、
鼻で息を吸ってから
椅子に座る。

2

両手の距離が
一定に保たれるように
注意しながら
立ち上がる。



正しいフォームの作り方②

〔 腰椎を安定させる ブレーシング 〕

人間の身体には、上半身と下半身の伝達を高める装置（インナーコルセット）が備わっています。その装置は腹壁を少しへこませるだけで作動します。腹壁を引き込むことを「ブレーシング」と呼びます。その状態のまま自然な呼吸を続けられるように訓練しましょう。動作を開始する前に、ブレーシングでウェスト部を固めておく事（フィードフォワード）が大切です。腰痛になる人はこのブレーシングが働かないか、四肢を動かした後に働く傾向があります。

1 仰向けに寝て
両手をへその上に載せ、
鼻から息を吸い、
最大限に腹を
膨らます。

16秒(8秒で吸い8秒で吐く)×2セット

仰向けで



2 息を吐きながら腹をへこませ、
最大限へこませた状態のまま
リラックスして鼻呼吸を繰り返す。



バリエーション

- 1 ペットボトルをへその上に載せ、鼻から息を吸い、最大限に膨らます。



- 2 息を吐きながら腹をへこませ、最大限へこませた状態でペットボトルが持ち上がらないように注意しながら鼻呼吸を1分間続ける。



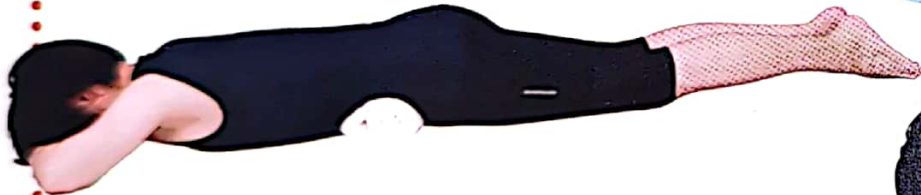
ペットボトルで

16秒×10セット

- 1 丸めたバスタオルがへその下に当たるように腹這いで寝る。



- 2 息を吐きながら腹をへこませ、へこませた状態で鼻呼吸をする。



うつ伏せで

16秒×10セット

四つ這いで

16秒×10セット

- 2 紐に腹が食い込まないように、腹壁を引き込んだまま鼻呼吸をする。



- 1 へそ下3cmのところ紐を巻く。四つ這いになって息を吐きながら最大限腹をへこませる。



脚力を活かすための 体幹(腹筋&背筋)トレーニング

上半身と下半身を繋ぐ腰椎は、常にあらゆる方向からのストレスにさらされています。腰部は直立二足歩行を獲得した人類の弱点と言えるでしょう。体幹(コア)をバランスよく強化して、外部からのストレスに強い腰をつくれば、腰痛の予防・改善に繋がります。また、下半身からの力を余すことなく上半身へ伝達できるようになるので、運動のパフォーマンスも向上するのです。

腹部と腰部を鍛える

左右各12回×2セット

下半身と上半身の協調性(繋がり)を向上させるエクササイズです。

1

足先で
クレンジングをする。



2

鼻から息を吸って
対角線にある肘と膝を
引き寄せる。



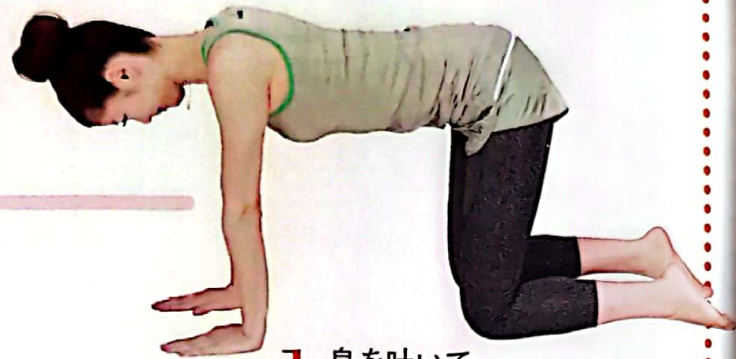
バリエーション

手脚を横に

左右各10回×2セット



2 肘と膝を直角に曲げたまま
真横に対角線の手脚を上げる。



1 息を吐いて
ブレーシングをする。



Point!

骨盤が回旋してしまったり、脚を上げ過ぎて腰が反り過ぎたりしないように注意する。鏡でチェックしながら実践するとよい。

3

引き寄せた腕と脚を
床と平行になるように伸ばして
2秒間維持する。
反対側も同じように行う。

脊柱を安定させる 筋持久力を養う

8秒間×8セット

ブレーシングの持続力を高める
エクササイズです。

1 腹這いになってつま先を寝かせて、
前腕を床につける。



Point!

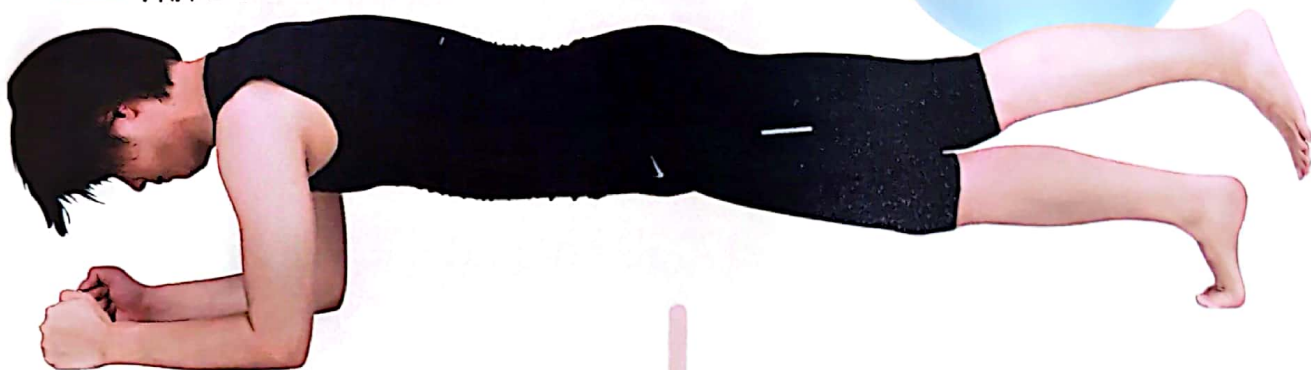
骨盤が回旋したり、腰
を反らせ過ぎない。ま
た、アゴを上げないよ
う注意する。

2 ブレーシングとニュートラルポジ
ションを意識して身体が一直線になる
ようにもち上げて8秒間キープする。

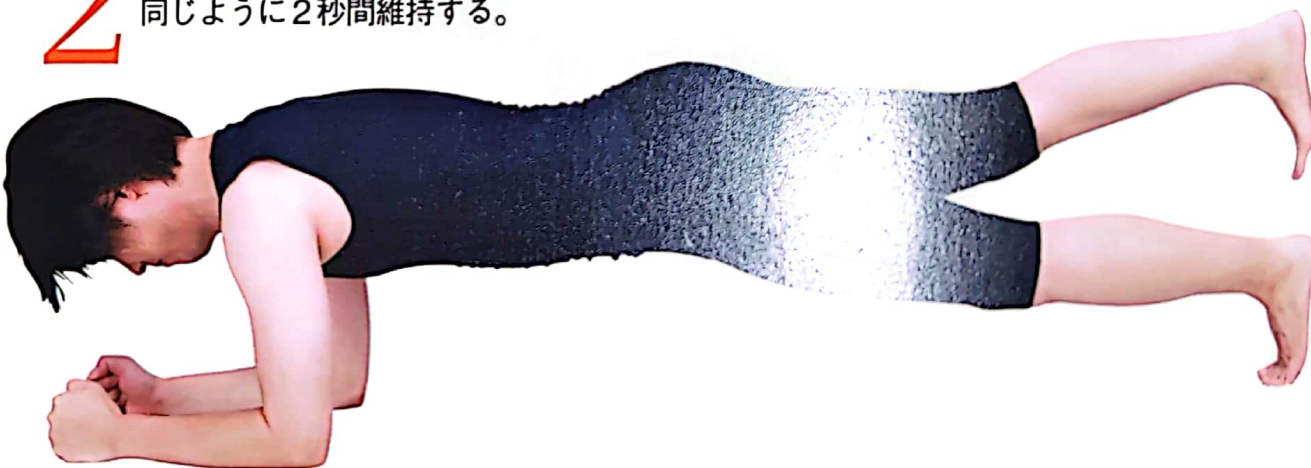


片脚を上げる

1 ブレーシングとニュートラルポジションを意識する。
骨盤をもち上げて身体を一直線にし、
片脚をもち上げて2秒間維持する。



2 逆の脚をもち上げて
同じように2秒間維持する。



左右交互に10回×1セット

腹部の側面を鍛える

各10回×1セット

側方からのストレスと骨盤の安定性を
向上させるエクササイズです。

1
横向きになり、片方の肘をついて膝を曲げる。
ブレーシングとニュートラルポジションを意識する。

2

息を吐きながら骨盤を
真上にもち上げて2秒間維持する。
反対側も同じように行う。

Point!

動作中に上半身から膝
までを、一直線に維持
しておく事が大切。

バリエーション

- 1 横向きになり、片方の肘をついて膝を伸ばす。



足を伸ばす

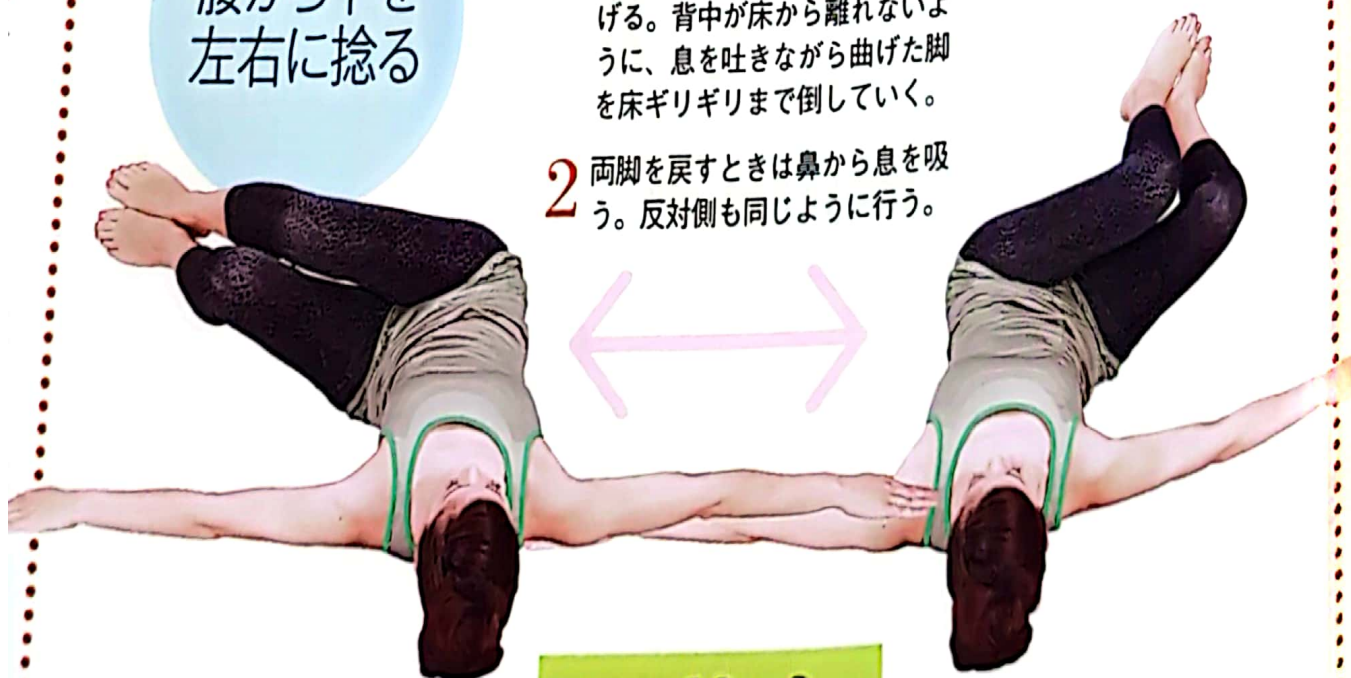
各10回×1セット

- 2 息を吐きながら骨盤を真上に上げて、足先まで一直線の状態を2秒間維持する。反対側も同じように行う。

腰から下を左右に捻る

- 1 腰の下に手のひらの厚さに畳んだタオルを敷く。タオルを腰で押しつけながら両足を曲げて上げる。背中が床から離れないように、息を吐きながら曲げた足を床ギリギリまで倒していく。

- 2 両足を戻すときは鼻から息を吸う。反対側も同じように行う。



左右交互に12回×2セット

下腹部を鍛える

左右交互に12回×2セット

下腹部(へそから恥骨まで)は、歩行・走行時に骨盤を安定させる役割を果たす、重要な部位です。

1

膝の下に手のひらの厚さに畳んだタオルを敷く。
手でタオルを押しつけながら両脚を上げ、
息を吐きながらゆっくりと片脚を下ろす。



2

膝が床につかない程度まで下げたら
息を上げていき、反対側の脚を同様に下ろす。



上半身と下半身の コーディネーション トレーニング

交互左右に12回×1セット

このトレーニングで、
上半身と下半身のコーディネーション(調和)
を向上させる事ができます。

3

次に同じように
逆側の膝と肘を
引き寄せる。

2

息を吐きながら
同じ側の膝と肘を引き寄せる。
元の位置に戻すときは
鼻から息を吸う。

1

腹這いで寝て、
両手と両脚を
写真のように開く。

いよいよ本格的トレーニング開始

脚を強くする トレーニング

ストレッチや体幹を鍛えた後は、
いよいよ脚の本格的トレーニングです。
厳選したメニューと役立つ応用編を通じて、
健康で丈夫な脚をつくりあげましょう。

初心者は
まずここから

体力のない人でも 安全にできる サポートトレーニング

スクワットやランジスクワットは、下半身の筋力が弱いとフォームが崩れてしまう事があります。下半身の筋力と筋持久力、そして上半身のバランス感覚が養われるまでは、椅子を使って行う事をおすすめします。

01 チェアスクワット

10回×1セット

やり方 椅子を置き、腰掛けるようにしゃがめば自然とヒップヒンジ（出っ尻にして屈む）になる。理想的なスクワットのフォームづくりは、まずチェアスクワットからはじめよう。

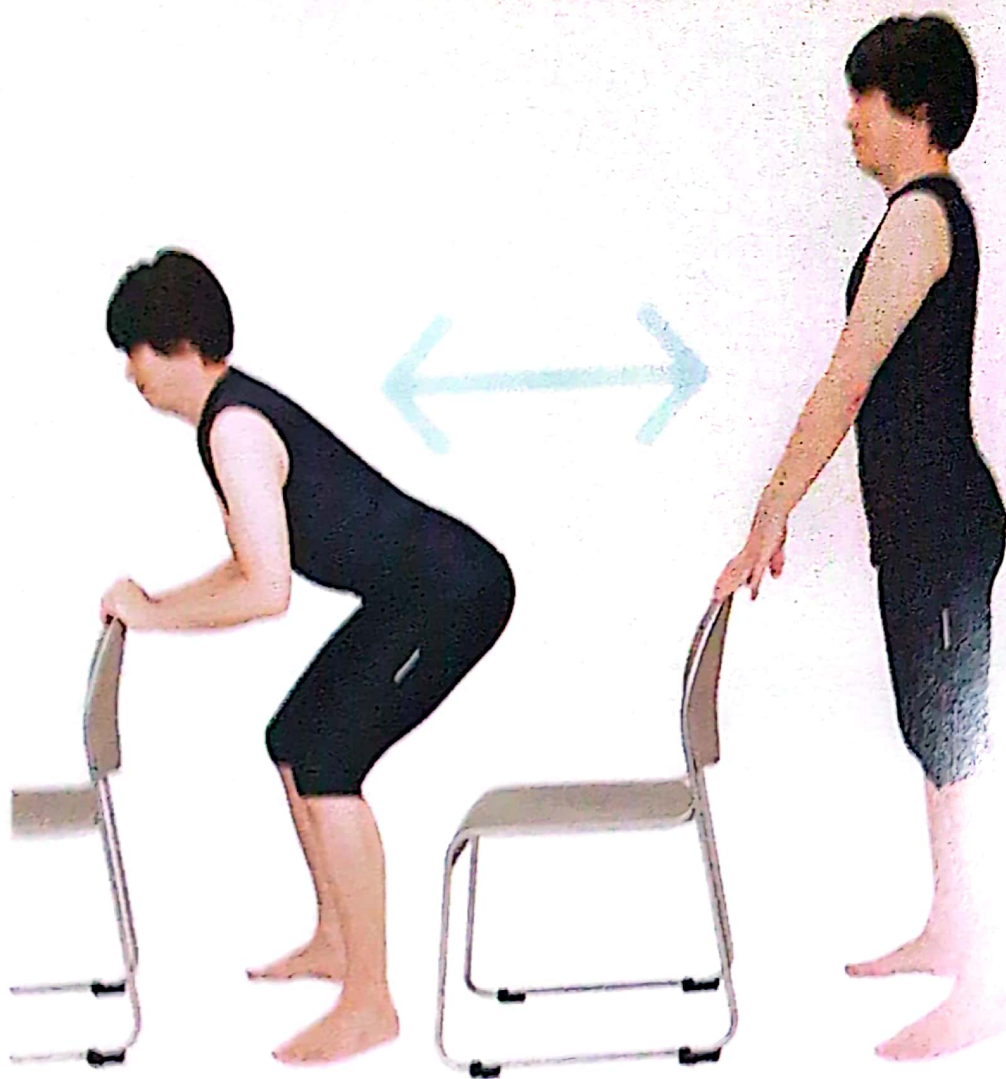
膝がつま先より前に出ない



02 サポート ヒップヒンジ

10回×1セット

やり方 椅子の背もたれにつかまりながらヒップヒンジを繰り返す。一番深く屈んだところで、太ももの裏にストレッチ感があるか確かめること。



03 サポートランジ スクワット

左右各14回×1セット

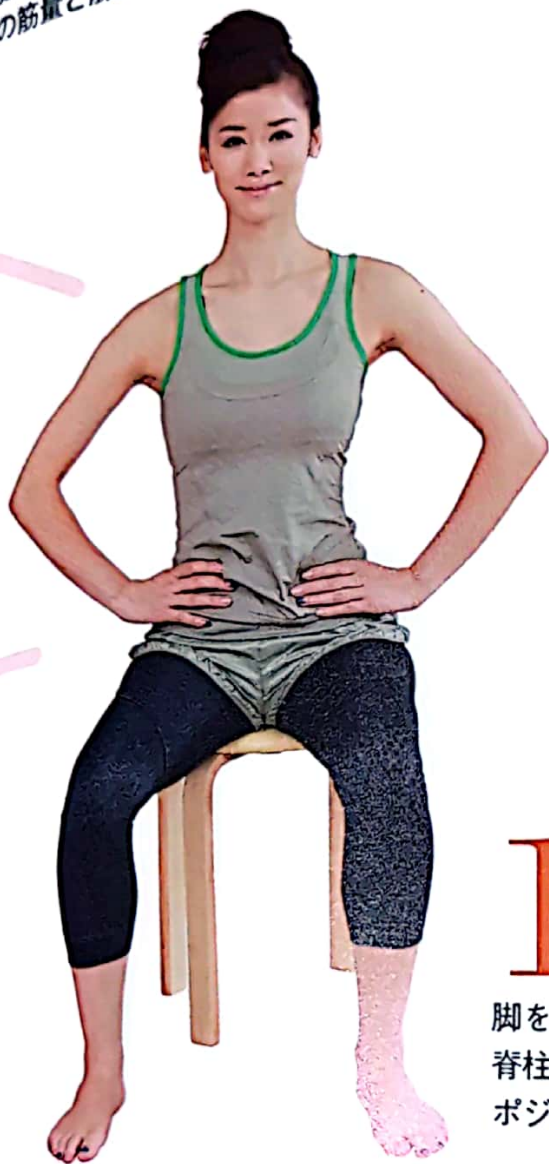
やり方 片手を椅子の背もたれに置き、反対の手は腰に当て、ランジスクワットの幅で立ち、前足の太ももが床と平行になるまで沈み込む。



1

膝関節の 安定性を高める レッグエクステンション

大腿四頭筋は日常生活でほとんど使われない筋肉であり、もっとも弱りやすい筋肉の一つです。膝関節に過度な負担をかけないためにも、この筋量と筋力の維持が不可欠です。



1

脚を腰幅に開き、
脊柱をニュートラル
ポジションにする。

必ず覚えたい

6大「脚トレ」

限られた時間の中で、いくつかのトレーニングをこなす事は非常に困難です。ここでは、健康な脚を保つために必要なトレーニング6種を抜粋して紹介します。

ここに効く

大腿四頭筋

目標 左右各10回
(外側5回、内側5回)





注意ポイントはココ

背中を丸めない

骨盤が後傾して背中が丸まっている。大腿四頭筋が使われず腰も痛めやすい。



上体を後ろに倒さない

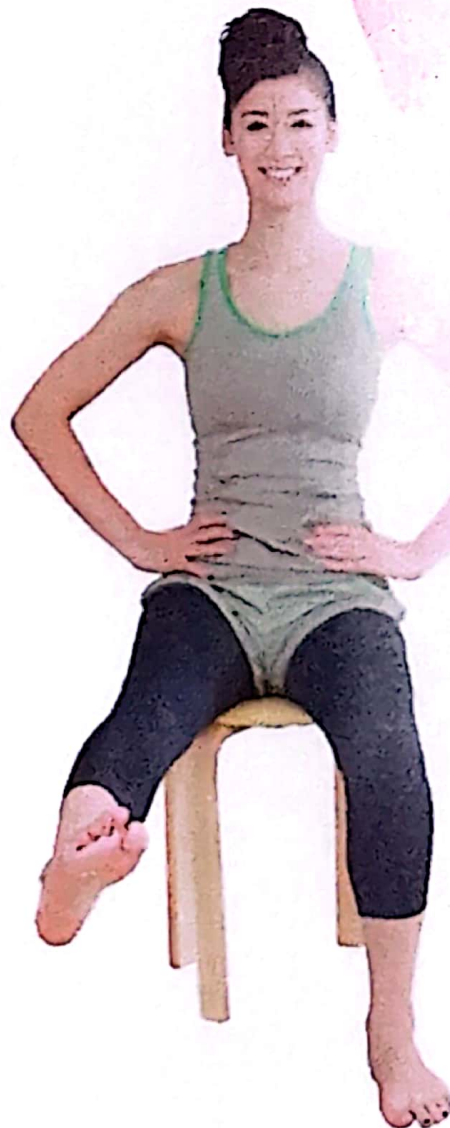
上体を後ろに倒して脚を上げるのを補助しているため、効果が得られない。



2

ももの内側を鍛える

つま先を外側に開き、息を吐きながら脚を真っ直ぐに伸ばす。最大限つま先を返したまま8秒間維持する。これを左右交互に行う。



2

ももの外側を鍛える

つま先を内側に向け、息を吐きながら脚を真っ直ぐに伸ばす。最大限つま先を返したまま8秒間維持する。これを左右交互に行う。

2

転倒防止に効果的な ランジスクワット

転倒を防止するために下肢の重要ポイントをしっ
かりと鍛えてくれるランジスクワット。正しいフ
ォームを理解すれば、大きな効果が得られます。

2

鼻から息を吸って脚を前に踏みだす。
目線は水平に維持する。



1

スタンスは
腰幅にする。
脚をつく場所を
イメージしておく。

！ 注意ポイントはココ

膝を内側に入れない



踏み込んだ前脚の膝が、内側に入り込まないように注意する。

膝をつま先より前に出さない



膝の靱帯を痛めないように、前脚の膝がつま先よりも前にでないように注意する。



ここに効く

大腿四頭筋・
ハムストリングス・
大殿筋・腹直筋・
せきちゅうきりつきん
脊柱起立筋

目標 左右各8回

下から見ると…



つま先と膝が同じ方向を向くように意識する。

3

上半身が前に倒れ込まないように注意しながら、後ろ脚の膝を深く曲げる。踏み込んだ前脚の太ももが、床と水平になるまで沈み込む。上体に気をつけながら元の姿勢に戻る。



応用編

中級者向け トレーニング

ボックスランジスクワット

ランジスクワットをマスターしたら、
片脚を椅子に載せて行うボックス
ランジスクワットにトライしてみましょう。

2

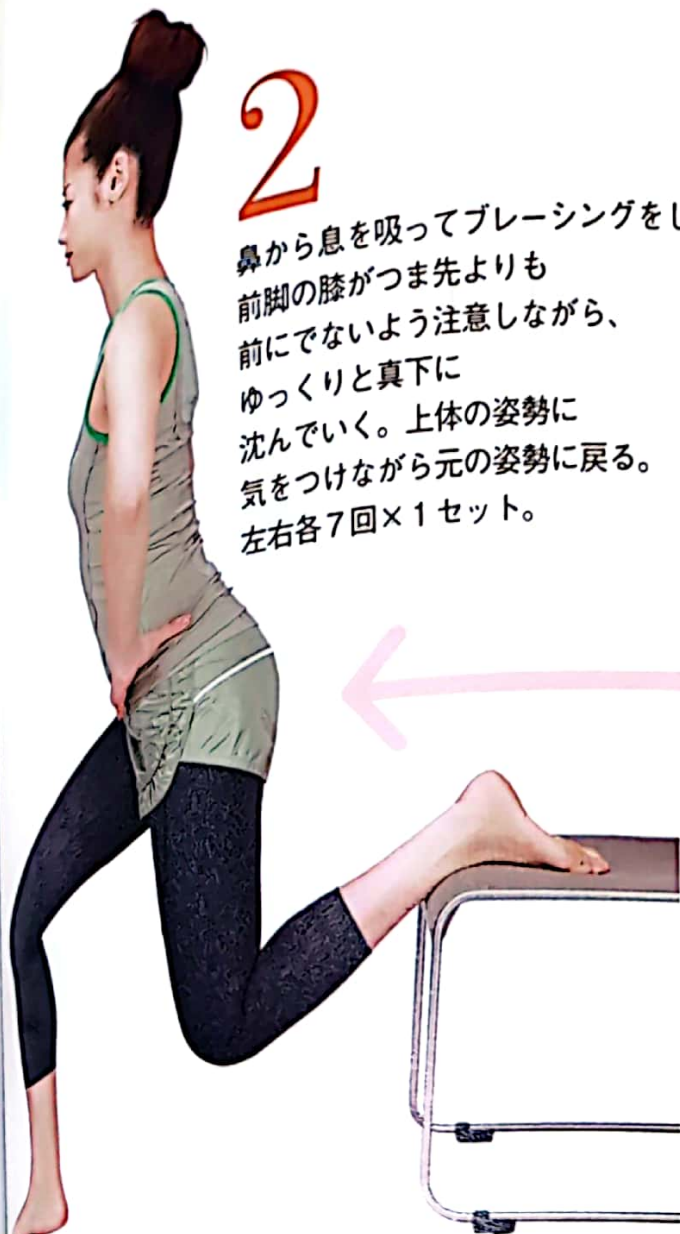
鼻から息を吸ってブレーシングをして、
前脚の膝がつま先よりも
前にでないよう注意しながら、
ゆっくりと真下に
沈んでいく。上体の姿勢に
気をつけながら元の姿勢に戻る。
左右各7回×1セット。



脚を曲げて

1

片脚を
台に載せて立つ。





膝を内側に入れない

前脚の膝が内側に入っている。このフォームでは前脚の膝の靭帯を痛めてしまう。



上体を丸めない

上体が丸まって前傾している。このフォームでは前脚の膝に過度な負担がかかって痛めてしまう。

ステップアップメニュー

2

上体の過度な前傾に注意しながら沈み、また元の姿勢に戻る。左右各10回×1セット。



1

片脚を台に載せ、前脚の膝を伸ばして立つ。

脚を伸ばして



2

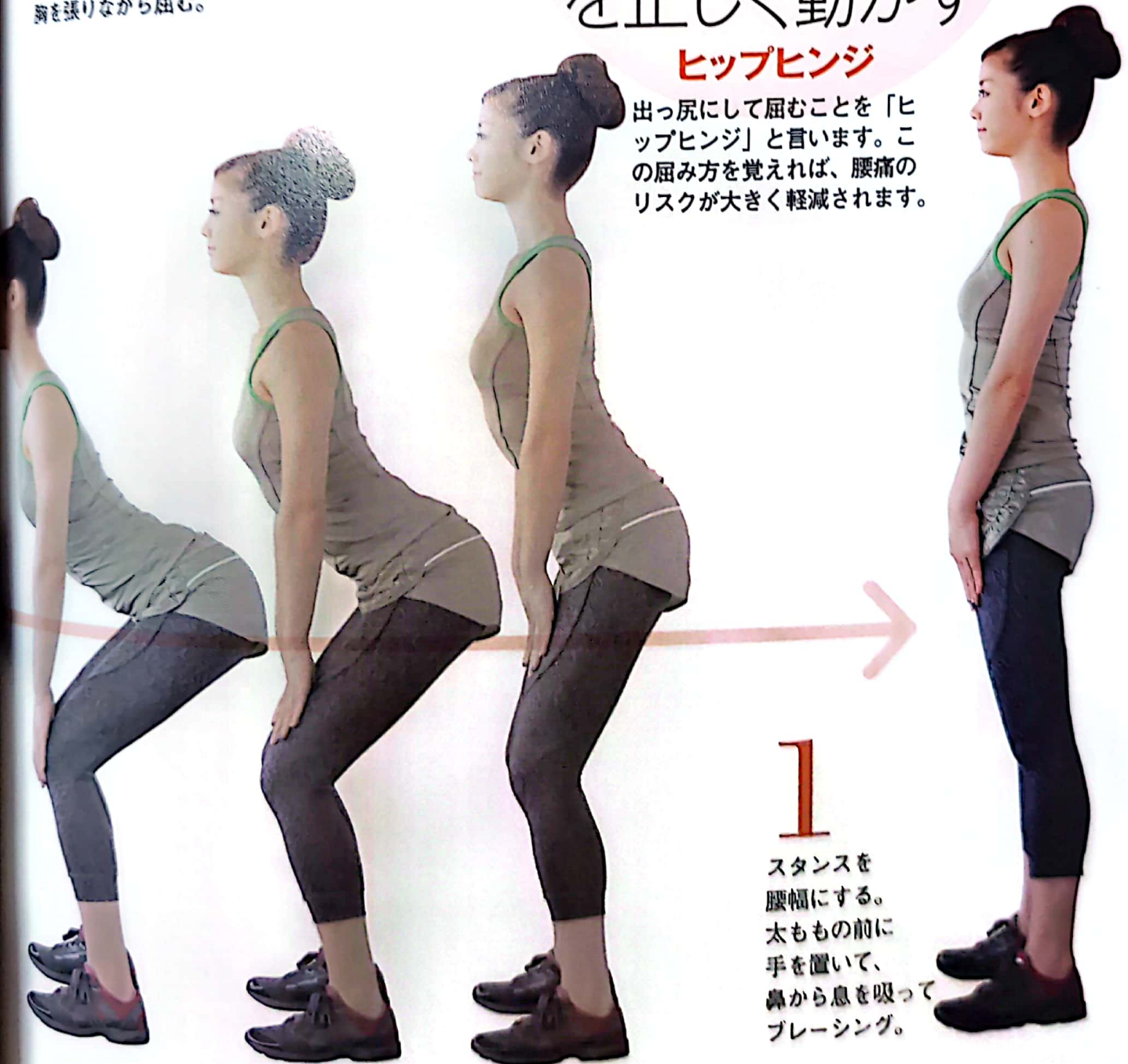
ニュートラルポジションを
維持しながら、出っ尻にして
胸を張りながら屈む。

3

身体の「サスペンション」 を正しく動かす

ヒップヒンジ

出っ尻にして屈むことを「ヒ
ップヒンジ」と言います。こ
の屈み方を覚えれば、腰痛の
リスクが大きく軽減されます。



1

スタンスを
腰幅にする。
太ももの前に
手を置いて、
鼻から息を吸って
ブレーシング。



注意ポイントはココ

膝を内側に入れない



膝を内側に入れると、出っ尻にならずに尻み過ぎてしまうので効果が得られない。

背中を丸めない



目線が上がって背中を丸めてしまうと、過度な負担が腰にかかり、腰痛の原因になります。



ここに効く

脊柱起立筋・
大殿筋・
ハムストリングス

目標 12回

3

両手が膝下10cm位のところまで屈んだら、膝と骨盤を元の位置に戻すようにして起き上がる。



応用編

ギックリ腰防止にも 役立つ

物のもち上げ方

正しい物のもち上げ方を身につければ、
ギックリ腰になる事ありません。

1

スタンスを腰幅にする。
椅子をできるだけ
身体に近いところに
位置させる。

2

鼻から息を吸って
ブレーシングをし、
ヒップヒンジで
屈みながら椅子を
キャッチする。





注意ポイントはココ

腰を丸めない



動作中は絶対に腰を丸めない事。離れた位置にある物を持ち上げない事。

アゴを上げない



もち上げている途中にアゴを上げない事。また、股関節と膝の伸展を使わずに背筋の力だけでもち上げない事。

下から見ると...

Check!



膝とつま先が同じ方向を向くようにする。

3

上体の力でもち上げないように注意して、上げ終わったら息を吐いて尻を締める。



ヒラメ筋・ 腓腹筋

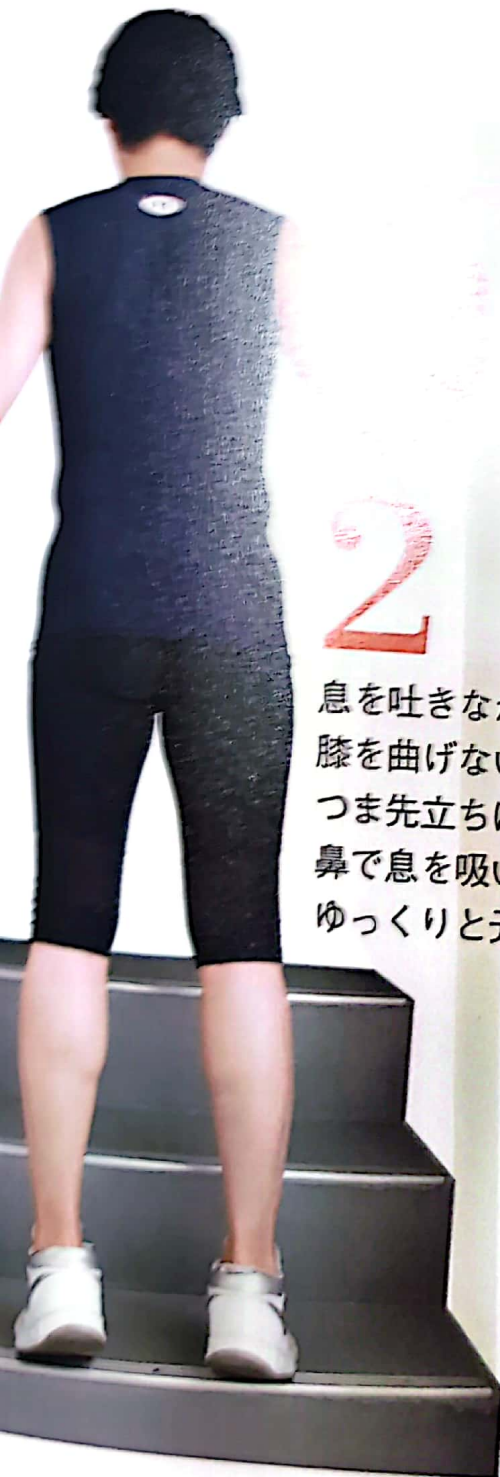
回数 12回

4

引き締まったふくらはぎと 丈夫な足関節をつくる

階段カーフレイズ

加齢と共にどんどん弱まっていくふくらはぎの筋肉は、
足関節の機能を維持するので重要な筋肉です。



2

息を吐きながら、
膝を曲げないようにして
つま先立ちになる。
鼻で息を吸いながら、
ゆっくりと元の位置に戻る。



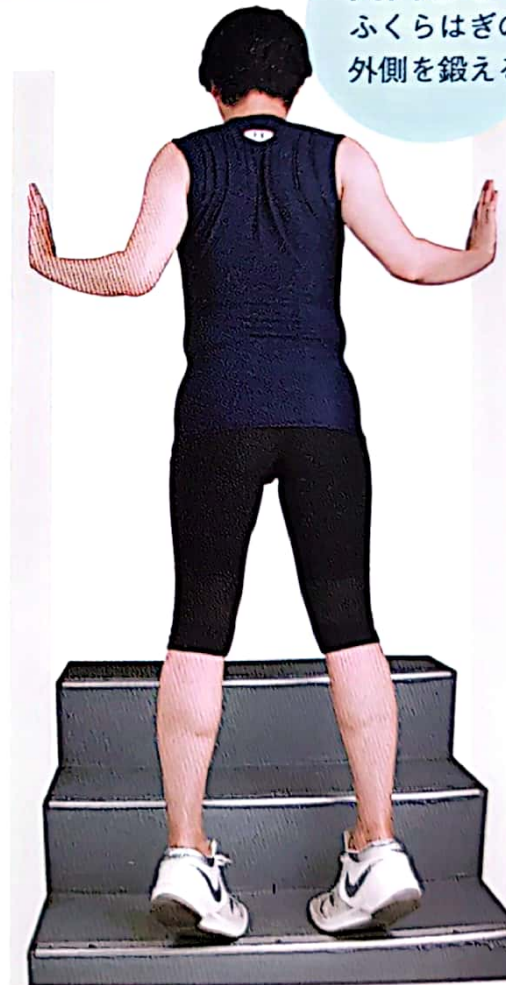
1

スタンスを
腰幅にして、
足の半分から先を
階段に載せる。

ステップアップメニュー



脚を交差させて、片脚で立つ。息を吐きながら膝を曲げないようにして片足でつま先立ちになる。鼻から息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻る。左右各10回×1セット。



つま先を内側に向けて立つ。息を吐きながら、膝を曲げないようにしてつま先立ちになる。鼻から息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻る。10回×1セット。



つま先を外側に向けて立つ。息を吐きながら、膝を曲げないようにしてつま先立ちになる。鼻で息を吸いながら、ゆっくりと元の位置に戻る。10回×1セット。



ここに効く
**ハムストリングス・
大腿四頭筋**

目標 四股：左右各10回
鉄砲ウォーク：左右各3歩ずつ

5

太ももの
持久力を養う

四股&鉄砲ウォーク

相撲の四股と鉄砲ウォークは
下半身の筋力と柔軟性、
さらにバランスを養うのに最適な動作です。

2

片脚に荷重して、
反対側の脚を床と
水平になるように上げる
(無理をしない)。

1

スタンスは腰幅の
2倍に広げる。
目線を水平に固定したら
ブレーシングをする。

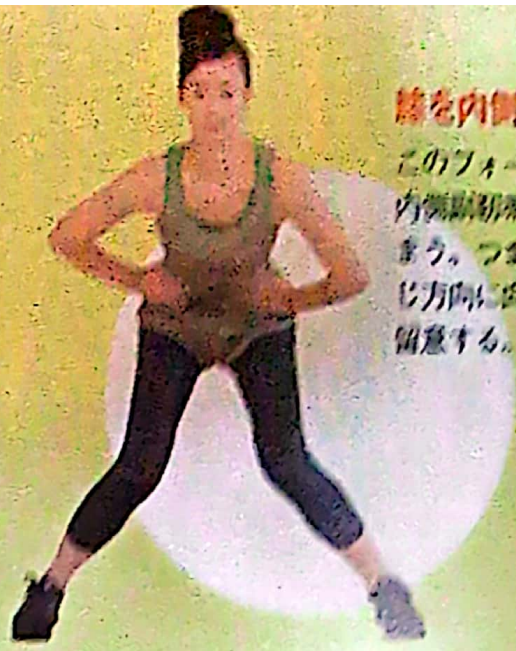
四股

上体を倒して
上げるよりも、
尻の外側の筋肉を
使って脚を上げる
ように意識する。



背中を丸め、
アゴを上げない

このフォームだと尻の
外側を使って脚を上げ
ることができず、効果
が得られない。



膝を内側に入れない

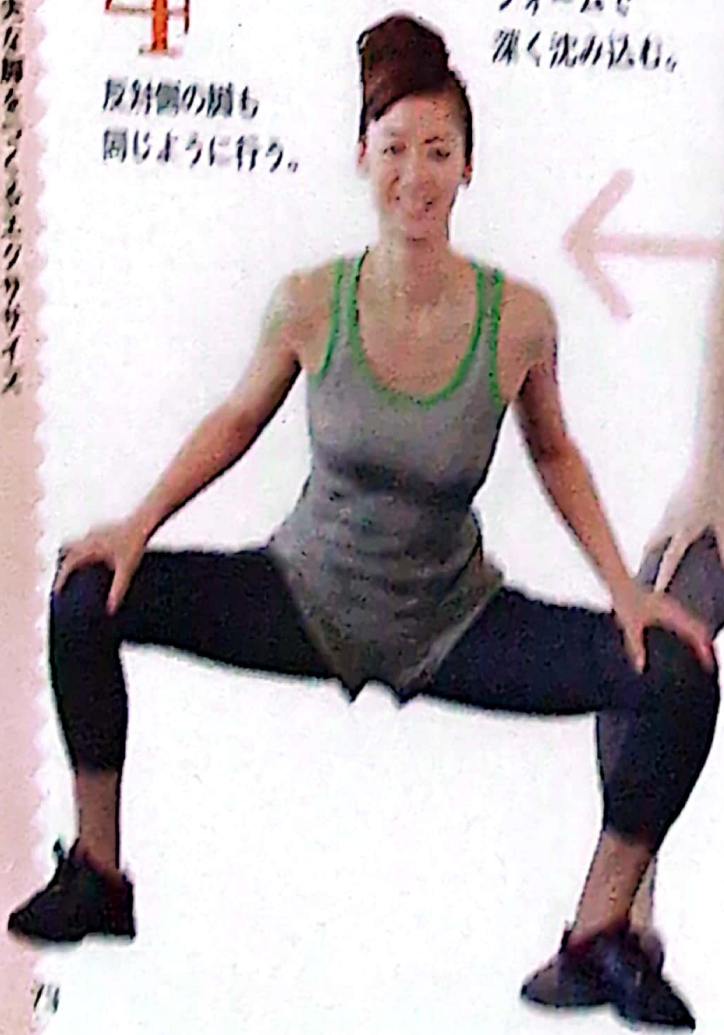
このフォームだと膝の
内側関節帯を痛めてし
まう。つま先と膝を同
じ方向に向けるように
留意する。

3

最初のスクワンスに
戻したら、
スクワットと同じ
フォームで
深く沈み込む。

4

反対側の脚も
同じように行う。



ポイント2 側面で足太い脚をつくるエクササイズ

鉄砲 ウォーク

front



2

頭の高さを変えずに、
腰を落としたまま
すり足で一步前に進む。



1

スクワットの
状態から開始。
理想は太ももと床が
平行になるくらい
沈み込む。
腰を反らせておく。



side



注意ポイントはココ

膝を内側に入れない



膝が内側に入ってしまうと、膝の内側の靭帯を傷めてしまうので注意する。常につま先と膝が同じ方向に向くようにする。

アゴを上げない



アゴが上がってしまうと頸椎の関節に過度な負担がかかる。アゴを引いて視線を水平に維持したまま進む。



3

2と同じ要領で頭の高さは変えずに、逆の脚を一步前に出す。



ここに効く

ハムストリングス・
大殿筋・
腹筋群

回数 12回

6 身体の推進力を 上げる

レッグカール

太ももの裏側（ハムストリングス）は、
歩行や走行において、
推進力をつくりだす大事な筋肉です。

1

両足の膝を
曲げて椅子や
台の上に
載せて仰向けに
寝る。

2

ブレーシングをして尻を締める。
息を吐きながら
身体が一直線になるまで尻を浮かせる。
つま先が下がらないように気をつける。

つま先と膝は同じ方向に



つま先と膝を同じ方向に向けること。右足と左足のつま先が同じ方向を向くように見ながら行う。

首に力を入



アゴを引こうとして首の前に力を入れ過ぎない事。

！
注意ポイントはココ

ステップアップメニュー



1 台に踵を載せて脚を伸ばして仰向けになり、尻を締めて身体が一直線になるまで尻を浮かす。



2 息を吐きながら片側ずつ10cmほど浮かして、そのまま2秒間維持する。左右交互に各6回×1セット。

人間の股関節は円運動を可能にする構造になっていますが、実生活では歩行のように下肢を前後に動かす以外の動作はほとんどありません。筋肉は使われずにいると萎縮・癒着を起こすため、関節の可動域と機能が低下してしまうのです。股関節のトラブルを回避するためには、普段から多方向に下肢を動かす事が不可欠です。

[番外編]

転倒を予防する トレーニング

横に脚をだす

01 つまずいてもすぐに リカバリーできる 脚をつくる

ポイント ランジスクワットで踏み出す方向を変化させたトレーニング。特に後方へ脚をだすリバースランジスクワットは、重大な障害を招く後方への転倒予防に有効。





後ろに
足をだす



斜め前に
足をだす

ステップアップメニュー

くずれたバランスを立て直す

やり方 このトレーニングはスピードスケートの要領で行う。軽くジャンプするように左右の脚を入れ替える。沈んだときに、臀部へストレスを感じたら正しいフォームと言える。



02 転倒したときに 衝撃を和らげる

や力 転倒して手首を怪我してしまう人が多くいるが、これは両腕を突っ張って受け身をとっているため。肘をタイミングよく曲げて衝撃を吸収する術を覚えておこう。

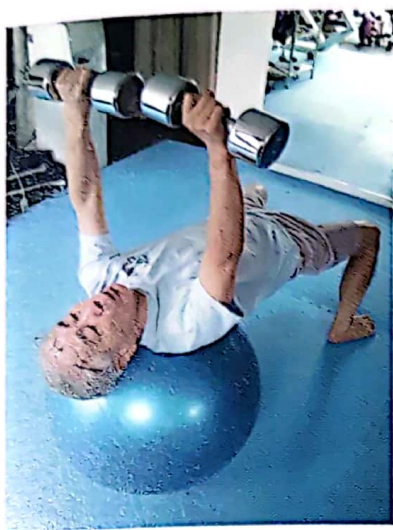


トレーニングを続ける人の体験談



佐藤興治さん

(78歳)
株式会社佐藤商会会長。
メディア、飲食、不動産と幅広い事業を手掛けるアーバンリゾートグループの代表会社会長をつとめる。



Q 何歳からトレーニングをはじめたのですか？ また、きっかけは何ですか？

A 2000年（42歳）の頃からです。元々は腰痛のリハビリで始めました。

砂山里江さん

(56歳) 主婦

Q 何歳からトレーニングをはじめましたか？

A 49歳です。

Q トレーニングをするようになって、生活や気持ちの面でどのような変化がありましたか？

A ギックリ腰を何度も経験しているので外出の約束ができませんでした。でも今ではその不安も解消され、以前より積極的になれたと思います。

Q 日常生活で下肢のために気を使っていることはありますか？

A 毎日朝と夕方の2回、伊藤先生から指導されたストレッチを欠かさず続けています。

Q 今後の目標を教えてください。

A 歩いて外出する事が、いつまでも面倒にならないようにしていきたいですね。

2

Q 現在は週に何回、どのようなトレーニングをしていますか？

A 週に1～2回。筋力トレーニングとストレッチです。

Q これだけは絶対にやった方がいいというエクササイズがあったら教えてください。

A 内転筋を伸ばす開脚のストレッチです。

Q 今後の目標は何ですか？

A: 死ぬまで散歩！ 仕事は生涯現役！

Q 最後にこれからトレーニングを始める人へメッセージをお願いします。

A: 気持ちがよい事からはじめましょう。できる事を今すぐはじめましょう。はじめはユルユルと気持ちがよい事だけやって、急に激しい運動をしない事が大切だと思います。



トレーニングをはじめる前は、座骨神経痛やギックリ腰に悩まされる。今ではその不安も解消され、積極的なライフスタイルを送っている。



Q 同世代の脚や腰に悩みを抱えた人へアドバイスをお願いします。

A ささやかな努力も、継続すれば大きな成果を期待できると思います。

PART 3

日常生活でできる
簡単エクササイズ



ライフサイクルに エクササイズを取り込む

「永遠に若い肉体を維持する事」…それは人類にとつて普遍的なテーマ。普段の生活からトレーニングを組み込めば90歳からでも筋量は増える！

幾つになっても好きな事ができる体を維持するために、歯を磨いたり、顔を洗ったりするのと同じように、エクササイズを日常生活に取り込みましょう。

若さは永遠の願い

「永久に若い肉体を維持したい」という願いは、古代から現代に至るまで、身分や性別に関係なく、すべての人々が抱き続けてきた普遍的なものです。事実、エジプトの遺跡や彫刻には、歴代の王たちが自分の肉体を永遠に残そうとして創られた作品が多数存在します。

また、古代ギリシャでは肉体の美しさを競い合うコンテストが開催され、勝者は褒美として彫刻にその肉体が刻まれたそうです。強靱な肉体をつくりあげて維持するには、日々の過酷な鍛錬と厳しい自己抑制が不可欠であり、人々はそれを実践している人を心から賞賛したのです。

このように、若くて健康な身体を維持したいという願いは、現在も変わらないどころか平均寿命が延びた事と遊びの幅が広がった事によって、ますます強くなっているようにも見受けられます。

加齢が身体にもたらす変化

平均寿命が延びたのとは裏腹に、老後のQOL（生活の質）の低下を指摘する専門家は少なくありません。誰でも歳をとると、生命の維持システムである「呼吸—循環—消化」の機能が低下して、体力全般が衰えていきます。しかし最近では、若いうちからの極端な運動不足によって、この3つの機能が低下している人が増えているのです。

人の骨格筋の量は、20歳代前半をピークに徐々に減少しはじめます。50歳からは10歳ごとに10%の筋量が減少し、70歳〜80歳では30%も筋量が低下すると言われているのです。20歳の頃と比べて80歳では、50%も筋量が減少するのです。こうした加齢に伴う骨格筋量と筋力の低下を「サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）」と呼びます。

加齢で身長が縮まるのは、椎間板の水分が減少する事も関係していますが、骨格筋が細くなつて



身体が小さくなるのは、普段使うことがない速筋（白色の大きな筋肉）が減少・萎縮するためです。

もう一つ、筋肉が脂肪や結合組織に置き換わっていく「異化作用」も、体力の低下に関係しています。筋量が減ると末梢の毛細血管の数も減少し、身体の間々に酸素と栄養が行き届かなくなり、代謝産物（老廃物）も除去できないため、細胞が非活性化して老化が早まるのです。

また、デスクワーカーのように座っている時間が長い人々は、25歳以降は10年ごとに最大酸素摂取量が10%減少し、最大心拍出量も20歳〜80歳の間に30%も低下すると言われています。

このように、老いに対して何も対策を講じなければ、加齢と共に身体が脆弱になっていくのは避けられない事なのです。

骨格筋に痛みが生じると、多くの人が活動しなくなってしまう傾向にあります。不必要な患部の固定と、過度な安静を指示する医師が多く存在します。長い間関節が固定されると、筋肉が廃用性の萎縮を起こす（筋肉が使われない事により弱ってしまう事）だけでなく、関節軟骨の萎縮や靱帯の痛み、関節を保護する関節包の収縮などが生じて、関節が固まってしまふのです。一旦癒着した組織を動かす際にとっても強い痛みが出るため、ますます動かなくなるといふ悪循環に陥ってしまいます。

関節への栄養補給を維持するには、多少の痛みがあっても身体を動かし続けて、物理的な負荷を与える事が大変重要な事です。膝が痛いのであれば、貧乏揺すりでも構わないので、常に動かして患部の血流を悪化させないようにつとめる事です。

90歳からでも身体は進化する

「歳をとったら老化は止められないのか?」。そんな事はありません。身体に負荷を加える「レジスタンストレーニング」を継続していけば、サルコペニアを遅らせる事ができるのです。

近年では、90歳を超えてもウェイトトレーニングを継続すれば、筋量と筋力が増加する事が証明されています。一般的に筋トレは筋肉にだけ作用すると思われているようですが、実際には成長ホルモン分泌、骨密度の維持（軟骨も含む）、関節を支える靱帯や腱などの支持組織も強化されます。また、筋力の強化によって関節への負担が減り、変形性関節症の予防・改善に大きく役立ちます。さらに筋トレにプラスして、中程度の有酸素運動を継続していれば、高齢者でも最大酸素摂取量、心拍出量、酸素消費量、換気量などが増加する事が分かっています。また、ジョギングなどの有酸素運動が、身体の痛みを緩和させる自己鎮痛抑制システムを働かせる事が判明しています。トレーニングによる効果は他にも沢山ありますが、習慣にする事で自信がつき、気持ちが前向きになって明るくなる事を、読者の皆さんにはぜひとも知って頂きたいと思います。私の観る限りでは、健康になる事を最終目的にしている人よりも、健康になった後にやりたい事を明確にもっている人の方がトレーニングが長続きしています。

「丈夫な脚を手に入れた暁には……」といった具合に、やりたい事のイメージを明確にしておくことをおすすめします。



起床

身体を目覚めさせる ウェイクアップストレッチ

就寝中は体の動きが少ないため血流が低下します。そのため起床直後は身体全体が強張っているの、不適切な屈み方をするとうギックリ腰などを起こしやすくなっています。目覚めたらいきなり起き上がりせず動的なストレッチで身体をウォーミングアップしましょう。その日の状態が把握でき、一日がずっと楽になります。

腰部の回旋を スムーズにする

左右交互に10回×1セット

やり方

- 01 仰向けに寝たまま両膝を立てる。
- 02 胸郭から下だけを捻るように息を吐きながら両脚を片側に倒す。
- 03 戻すときは鼻から息を吸う。反対側も同様に行う。



Point!

腰がストレッチされていることを感じながらゆっくりと行う。

ニュートラルポジションへの準備をする

10回×1セット

やり方

- 01 骨盤を前傾させて腰を反らせるときは、アゴを引いたまま鼻から息を吸う
- 02 骨盤を後傾させて腰を丸めるときは、頭を垂らしながら口から息を吐く。



骨盤の回旋をスムーズにする

10回×1セット

やり方

- 01 四つ這いになって、ニュートラルポジションをとる。
- 02 骨盤の前傾と腰の反りを維持したまま、息を吐きながら坐骨が踵につくように尻を後方にスライドさせていく。
- 03 鼻で息を吸いながら元の位置に戻る。

Point!

鏡に横姿を映して、途中で骨盤が後傾していないかチェックする。

洗顔

腰を守る正しい屈み方

朝の洗顔は、ギックリ腰を患うリスクが高い動作です。スタンスを広くとり、膝と股関節を使って腰に負担がかからない洗顔フォームをマスターしましょう。

Point!

腰ではなくお尻と裏ももでストレスを逃がす

ギックリ腰にならない洗顔フォーム

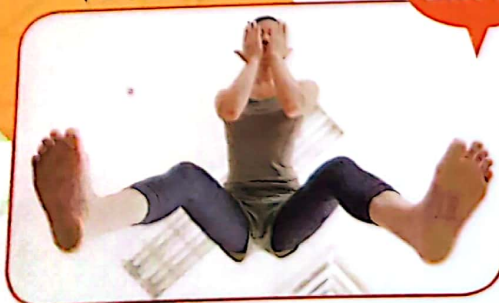
やり方

- 01 洗顔フォームはスタンスを腰幅より広くとり、屈む前にブレッシングしておく。
- 02 屈むときは膝を曲げてヒップヒンジをする。

Point!

下から見ると…

Check!



膝がつま先より前にでないように注意し、出っ尻にして屈むようにしましょう。

覚えて
おこう

身体を屈めるときの 注意点

Point!

腰ではなくお尻と裏も
もでストレスを逃がす

Point!

上体を屈めて作業をする
ときは、必ず片腕の
肘を伸ばして台に手をつく。

Point!

脚を前後に開くと、屈
んだときの腰への負担
が軽減される。

通勤

生涯役に立つ 正しい歩き方

歩行の速度と死亡率に一定の相関性がある事が、米国の研究機関によって明らかになっています。加齢に逆らって、歩く速度を今までよりも少し速くするように心掛けてみませんか？歩行速度を上げるコツは、へその下から脚がついているイメージで踵から接地するように歩幅を大きくします。こうすることで、腸腰筋を使って歩く事ができるのです。



尻を締め、 歩速をアップする

やり方

- 01 アゴを引き、目線を水平にある対象物に固定する。
- 02 尻を締めながら、へそから前に進むように意識して歩く。

Point!

しっかりと肩甲骨を引き
き手を振れば、骨盤が
前傾し腰痛予防になる。

Point!

踵から接地するように
歩けば、自然に上体が
起きて歩速が上がる。

下腹部を鍛える1

左右交互に各12回×1セット

やり方

息を吐きながら対角線にある肘と膝を寄せる。交互に行う。

Point!

動作中に上体を丸めないように気をつける。

仕事中

安全に行える チエアトレーニング

ジムに行く時間がなかなか確保できない忙しい人には、仕事中に椅子で座ったまま行えるエクササイズを紹介します。このチエアトレーニングはコアと下肢の繋がりを向上させます。



下腹部を鍛える2

左右各12回×1セット

やり方

- 01 プレーシングしたまま、片足を床から10cm浮かせる。
- 02 息を吐きながら、膝下を床と平行になるまで伸ばす。伸ばしたところで2秒間維持する。

Point!

足を真っ直ぐに伸ばしたときに、骨盤が後傾して背中が丸まらないように注意する。



太ももを鍛える

左右各12回×1セット

やり方

- 01 椅子につかまって片脚立ちになる。
- 02 鼻から息を吸ってブレーシングをして、ゆっくりと前脚の太ももが床と平行になるまで沈み込む。
- 03 口から息を吐きながら元の位置に戻る。



尻と太ももを鍛える

左右各12回×1セット

やり方

- 01 鼻から息を吸ってブレーシングをしてから、片脚を真横に大きく踏み出し、出っ尻にしながら沈み込んでいく。
- 02 息を吐きながら、尻から力をだすように意識して元の位置に戻る。

Point!

動作中にニュートラルポジションがくずれないように注意する。



太ももの裏を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 伸ばしたい方の脚を前に出して、少し膝を曲げる。
- 02 踵で床を押すように力を入れ、胸を張ったまま上体を少し前傾させれば太ももの裏側が伸びる。
- 03 ストレッチしている間はゆっくりと息を吐き続ける。



仕事中

短縮しやすい 筋肉のストレッチ

デスクワークによって緊張・短縮しやすい筋肉は決まっています。これらの筋肉を習慣的に伸ばす事で、慢性疲労と慢性疼痛の両方を予防・改善させる事ができます。

胸を伸ばす

20秒

やり方

- 01 座面の奥に深く座る。
- 02 両手を後ろで組んだら肩甲骨を寄せて、組んだ手を床に向かって引き下げる。
- 03 鼻からゆっくりと息を吸って、胸筋をストレッチする。





尻を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 ストレッチする脚を上にして脚を組む。
- 02 脚を上組んでいる側の膝を手で真下に押し下げる。呼吸は吐き続ける。
- 03 腰を丸めず、胸を張ったまま上体を前傾させる。

太ももの内側を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 座面の角に座って両足を大きく開く。
- 02 両手を膝の内側にあてがい、伸ばしたい側に肩を入れて脚を押し広げるようにする。



脚の疲れを解消する リセットストレッチ

帰宅後にストレッチをすれば、翌朝の身体の強張りや疲れ具合が大きく変わります。起床直後の腰痛を抱えている人は、重点的に殿部とハムストリングスのストレッチを行うようにしてください。

ふくらはぎ（腓腹筋）を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 ストレッチする側の脚を大きく後ろにだす。
- 02 踵を上げずに椅子の背を押す。



ふくらはぎの深部（ヒラメ筋）を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 ストレッチする側の膝を少し曲げて、椅子の背もたれを押す。
- 02 ストレッチ中は緩やかに息を吐き続ける。



尻を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 壁に背をつけて長座する。
- 02 片脚の膝を曲げて、もう一方の脚を立てた脚の上に組む。



Point!

立てた脚の踵を尻に近づけるとストレッチが強まる。

Point!

膝を少し曲げた状態で、壁を踵で押すとハムストリングスの坐骨に近い部分が伸ばされる。

太ももの付け根を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 椅子の背もたれに片手を載せて、ストレッチする側の脚を大きく後ろに引く。
- 02 尻を締めたまま、息を吐きながら骨盤を前方にスライドさせる。



Point!

上体を前傾させないように意識する。

太ももの裏を伸ばす

左右各20秒

やり方

- 01 ストレッチする脚を壁に立てさせて膝を伸ばす。
- 02 息を吐きながら踵で壁を押す。強く押すほどストレッチの強度が増す。



尻を鍛える

12回×2セット

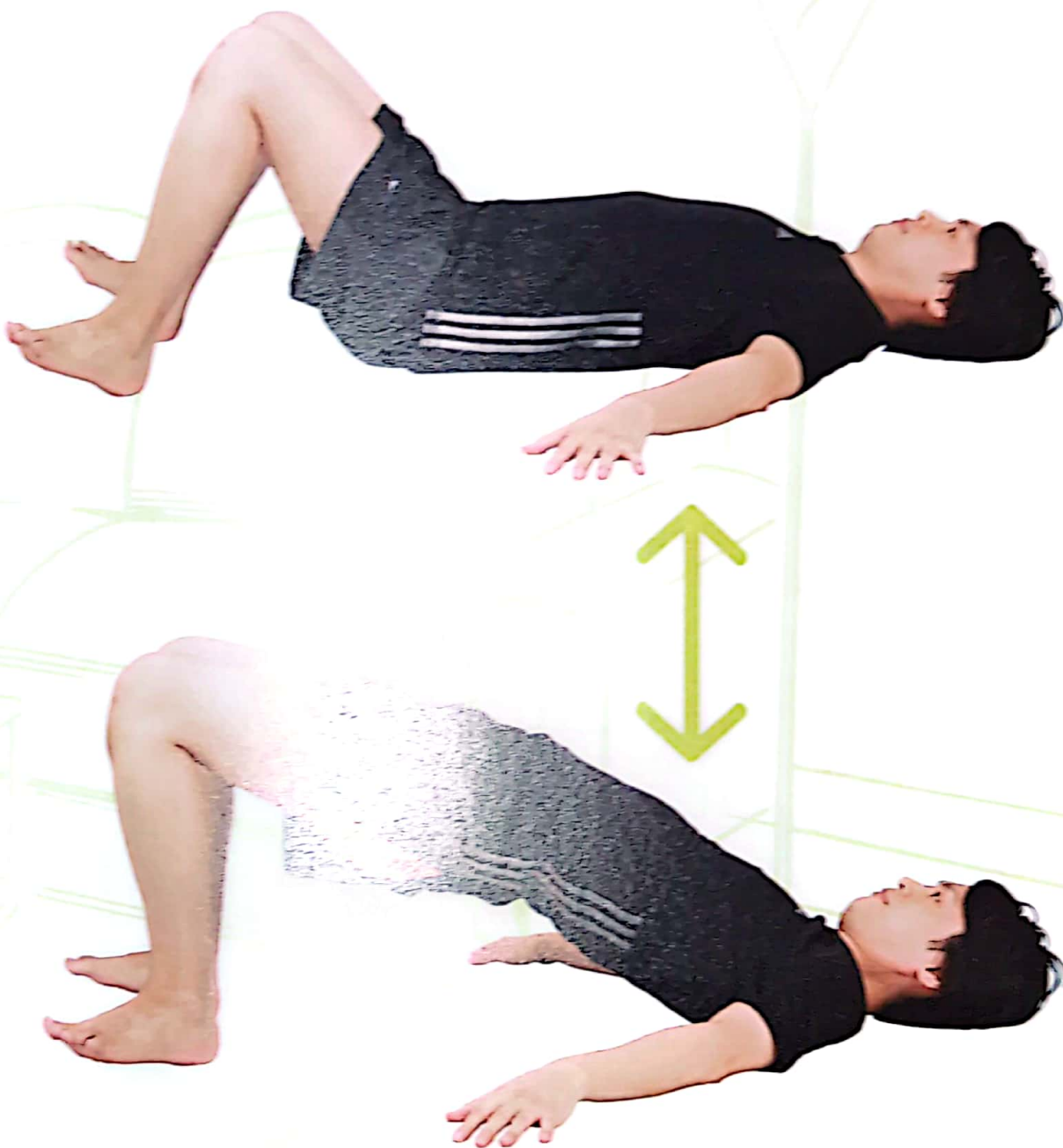
のび

- 01 膝を曲げて仰向けに寝る。
- 02 尻を締めて息を吐きながら、骨盤をもち上げて2秒間キープする。

入浴前

寝ながらできる「寝トレ」

寝ながらできるトレーニングをするのは簡単です。
このエクササイズはゴロリと寝たままでもできるのだ。
テレビや音楽を視聴しながらでもできます。



太ももの裏を鍛える

12回×2セット

01

01 膝と尻の距離を離して脚向けに寝る。

02 息を吐きながら骨盤をもち上げて2秒間維持する。



就寝前

快適な眠りに導く 誘眠ストレッチ

多くの人は仕事のストレスで、寝る前も呼吸が浅くなっています。就寝前に呼吸を整える習慣をつければ、副交感神経が活性化されて寝つきがよくなるでしょう。

腹式呼吸で副交感神経を 活性化する

Point!

最初は5秒間の呼吸（吸って吐くまで）からはじめて1秒ずつ延長し、最終的に15秒間の呼吸ができるようにする。

やり方

- 01 膝を曲げて仰向けに寝る。
- 02 鼻から息を吸って風船のように腹を膨らませていく。
- 03 口から息を吐きながら、最大限下腹をへこませていく。



手先を緩めて リラックスする

やり方

- 01 肘を最大限に曲げて、手のひらを上に向ける。反対の手で指先を反らせる。
- 02 肘を最大限に曲げて、手のひらを下に向ける。反対の手で指先を下方に引き下げる。



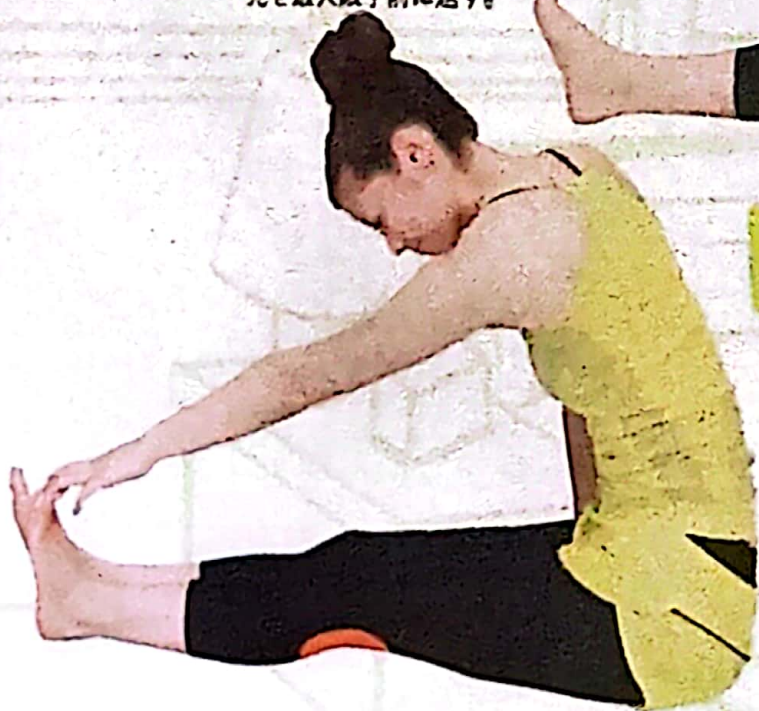
真っすぐに伸びない 膝を伸ばす

左右各10秒

やり方

01 片膝を曲げてつま先を両手で抱え、
最大股関節を曲げて踵を尻に近づける。

02 息を吐きながら脚を伸ばして、つま
先を最大股手前に返す。



首を伸ばして 寝違えを防ぐ

各20秒

やり方

- 01 顔を真横に向けて、反対側
の手で頭部を屈曲させる。
- 02 顔を斜め下に向けてアゴを
引き、反対側の手で頭を斜
め下方向に引き下げる。
- 03 手を胸に置き、顔を反らし
ていく。



これだけは絶対に覚えておきたい 最重要メニューをおさらい

本書の最後は今まで説明してきた数多くのメニューの中から、特に重要なものを抜き出して紹介します。どんなに時間のない人でも、最低限これだけは自分の脚のためにに行いましょう。

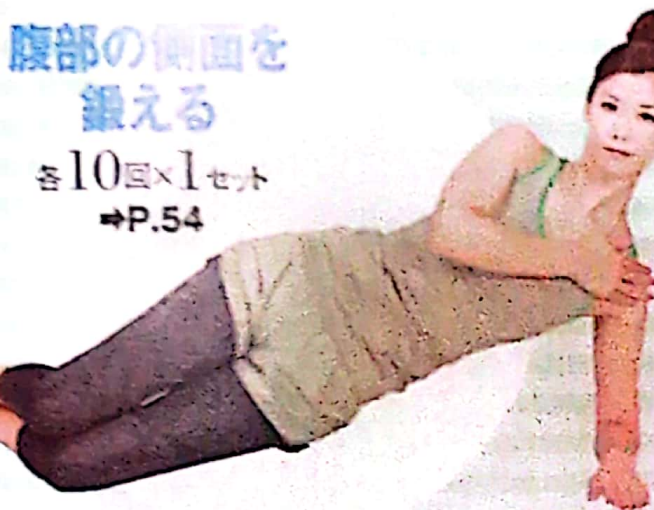
腹部と腰部を鍛える

左右各12回×2セット
⇒P.50



腹部の側面を鍛える

各10回×1セット
⇒P.54



チェアスクワット

10回×1セット
⇒P.58



ヒップヒンジ

12回
→P.68



ランジ スクワット

30回
→P.62



階段 カーフレイス

12回
→P.70



絶対覚える
動作はコレ

ニュートラル ポジション

→P.46

